Radu Mihai CRIŞAN



SILUETĂ ŞI SĂNĂTATE

Editura TIBO
BUCUREŞTI
2013

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CRIŞAN, MIHAI RADU
Siluetă şi sănătate / Mihai Radu Crişan. - Bucureşti : Tibo, 2013
ISBN: 978-606-8521-00-8

613.99
615.825-055.2

ISBN: 978-606-8521-00-8

Eşti om?
Vrei să fii sănătos?

Această carte te interesează!

Ce găseşti aici?

Ceea ce nu vei învăța niciodată la şcoală!
Ceea ce nimeni din sistem nu are interesul să afli...

Bine-ai deschis aceste pagini, prietene cititor.

Cu prietenie,
Radu Mihai Crişan

CUPRINS

Non multa, sed multum.
(Nu multe, ci mult.)

SILUETA - ROD ŞI EXPRESIE A SĂNĂTĂȚII

Siluetă şi sănătate.

Îşi poate dori cineva mai mult?

Ce-mi foloseşte averea dacă nu mă pot bucura de ea fiind bolnav? Suferind şi cheltuind-o să-mi redobândesc sănătatea?

Ce-nseamnă silueta fără sănătate?
Oare altceva decât boală?...

Adevărata supleţe nu-i rod al sănătăţii?
CUM SĂ FIU SĂNĂTOS?

Iată subiectul cărţii de faţă!

------------- * * -------------

La medic, pentru boli cronice, merg numai proştii şi fricoşii. Medicul pentru boli cronice este un parazit creeat de proşti şi de fricoşi.*

****Valeriu Popa (Nenea Omul)***

Individul, niciodată n-a fost mai mult la discreția unor forțe, care numai pentru binele mulțimei de indivizi nu se trudesc.

Iuliu Moldovan, *Introducere în Etnologie şi Biopolitică*, Editura Subsecției eugenice şi biopolitice a Astrei şi a Institutului de Igienă şi Biopolitică al Universității Cluj - Sibiu, Sibiu, 1944, pag. 32

AUTOIMUNIZARE FIZICĂ

CAUZELE SECRETE ALE BOLII ŞI CALEA NATURALĂ A ÎNSĂNĂTOŞIRII

(Ceea ce nu vei învăța niciodată la şcoală!
Ceea ce nimeni din sistem nu are interesul să afli...)

„Omul, ca orice ființă viețuitoare, este supus legilor biologice, care îi dirijează soarta în mod indiscutabil. Dacă intelectul l-a pus în situația să se emancipeze până la un punct de acele legi, această emancipare este numai aparentă: călcarea lor sistematică se răsbună imediat ori mai târziu prin boală şi moarte”.*

*Iuliu Moldovan,
Igiena națiunii (Eugenia), Editura Institutul de Igienă şi Igienă Socială din Cluj şi Subsecția Eugenică şi Biopolitică a „Astrei”, Cluj, 1925, pag. 13

„Cine nu minte niciodată e natura”.*

*Mihai Eminescu,
Materialuri etnologice privind în parte şi pe d[omnul] Nicu Xenopulos, criticul literar de la Pseudo-Românul, Timpul, 8 aprilie 1882, în Mihai Eminescu, Opere, vol. XIII, Ediție critică întemeiată de Perpessicius, Editura Academiei Române, Bucureşti, 1985, pag. 97

Sânge curat = Sănătate. Sânge murdar = Boală. O omenire compusă aproape numai din bolnavi. Cine şi ce ne otrăvesc sângele? Şi cum ni-l putem vindeca? Silueta, plăcut efect al sănătății.

Astăzi, pe plan mondial, „o persoană din trei este atinsă de o boală cronică. Cea mai mare parte a indivizilor între 30 şi 60 de ani se încadrează aici. Altfel spus, medicina care îi are în grijă nu poate să-i vindece, preconizând cel mult paleative”[1]. Dar, cu adevărat, „nici cele două persoane din trei considerate sănătoase, nu sunt sănătoase în realitate. Ele au prezentat episodic, de-a lungul existenței lor, afecțiuni diverse, benigne sau grave, neconstituind o boală cronică. Pe scurt, starea lor de sănătate poate fi calificată drept precară şi această precaritate se va accentua pe măsură ce ele vor avansa în vârstă”[2].

„Cei mai mulți indivizi fragili, bolnavi, handicapați motoriu şi mental sunt întâlniți în segmentul de vârstă de la 1 la 30 de ani. Sunt legiuni întregi de indivizi suferind de diverse alergii, de astm sau care prezintă tulburări neurologice şi chiar cancer. Date fiind progresele medicinii, realizate în cursul ultimilor 30 de ani în special în obstretică, progresele în domeniul igienei şi alimentației ca şi în cel al confortului, această generație n-ar trebui – în mod normal – să fie afectată de toate aceste rele ci ar trebui, dimpotrivă să fie perfect sănătoasă, robustă şi dezvoltată intelectual”[3]. „În consecință, e cazul să se pună în discuție generația precedentă, cea a genitorilor”[4]. „Genitorii au transmis descendenților lor gene alterate. Codul genetic al părinților a fost modificat şi transmis alterat prin diferite procese”[5]. „Pot fi în mod rezonabil incriminate substanțele chimice conținute în alimente şi medicamente, poluarea generală, inclusiv cea de sursă nucleară, ca şi anumite condiții de viață. Asta face toată lumea. Dimpotrivă, nu se aude niciodată vorbindu-se despre poluarea vaccinală, adică dacă e cazul, despre poluare directă. Acest lucru nu-i vine nimănui în minte”[6].

---

[1] Dr. Louis de Brower m.d., *Vaccinarea: Eroarea medicală a secolului. Pericole şi consecințe*, Editura *Excalibur*, Bucureşti, 2007 (prima ediție: *Vaccination, l'erreur medical du siècle*, Éditrice inc *Louise Courteau*, 1997), pag. 117

[2] ibidem

[3] ibidem

[4] ibidem

[5] ibidem, pag. 118

[6] ibidem

„Practic, condițiile climaterice ale țărilor occidentale nu s-au schimbat deloc în ultimii 60 de ani. Desigur, poluarea generală a aerului, solurilor şi apelor a crescut considerabil. Desigur, au avut loc accidente nucleare care au mărit procentul de radioactivitate pe întreaga suprafață a planetei, dar această creştere a procentului global nu este într-atât de semnificativă încât să provoace mutații genetice. Desigur, condițiile de viață şi de muncă s-au modificat, antrenând un stres uneori periculos din punct de vedere al sănătății indivizilor. În definitiv, toți factorii de poluare nu par să constituie decât avataruri legate de industrializarea țărilor dezvoltate. Ei nu permit explicarea derivei genetice care afectează o largă fracțiune a populațiilor occidentale"[7]. „Dacă radioactivitatea şi poluarea aerului şi a apelor, şi într-o anumită măsură, stresul, pot interveni ca factori promotori ai diferitelor forme de cancer şi de afecțiuni foarte grave ori minore, nu li se poate atribui un rol determinant în deriva genetică care ne preocupă. Indivizii care suferă aceste forme de poluare pot face cancer în urma căruia mor după câțiva ani de gestație tăcută. Copiii aduşi pe lume nu prezintă neapărat cancer sau afecțiuni grave din cauza poluării generale accidentale. În consecință, este cazul să punem în evidență alte cauze decât poluarea generală pentru a explica degenerescența speciei"[8].

„Există degenerescență atunci când un corp organizat îşi pierde caracterele proprii pentru a dobândi altele noi, care îi sunt defavorabile. Ori, care sunt caracterele proprii unui organism uman? Nici un biolog, nici un genetician nu poate afirma ceva, indiferent ce, în legătură cu originea vieții organismelor şi a micro-organismelor. El nu poate decât să constate că aceste organisme sunt constituite din miliarde de elemente celulare (numite organite, cum sunt, de exemplu, mitocondriile) şi din bacterii care par să trăiască în simbioză cu celula, în interiorul căreia ele au o funcție. Altfel spus, un organism constituie un conglomerat de ființe vii care, se pare, s-au s-au asociat pentru a forma o entitate vie"[9]. „Este(;) evident că această entitate reprezintă un fel de creație împlinită pe plan fiziologic şi biologic"[10].

„Antoine Bèchamp, marele savant necunoscut, ignorat în mod voluntar de către Pasteur şi discipolii lui"[11], „răsturnând toate teoriile admise,(;) pretinde,(;) că viața organică se refugiază nu numai în țesuturi şi elementele tisulare, aşa cum afirma ilustrul Bichât, nu numai

[7] ibidem
[8] ibidem
[9] ibidem, pag. 119
[10] ibidem
[11] ibidem, pag. 76

în celule, cum spunea Virchow, ci ea are ca ultim reprezentant primordial şi indestructibil grăuntele numit «microzimă». Acesta este un mic ferment care se comportă ca un corp organizat, infinit de mic, viu, care vegetează, se hrăneşte, se reproduce şi care necesită – pentru a fi văzut – grosisment mai mare de 600. Aceste microzime se numără cu miliardele în sânge, celule, țesuturi şi organe. Aceştia sunt agenții vitali şi factorii de dezintegrare, de dezasimilare şi de asimilare ale materialelor de orice fel şi cu orice compoziție. Ei produc o secreție activă, dizolvantă, numită «zimază» sau «lichid», care produce fermentarea sau disocierea materiilor azotate sau carbonatate"[12].

„Microzimele sunt fundamentale oricărei evoluții vitale şi organice. În condiții normale de igienă, orto-dietetice, climaterice, orto-termice şi fiziologice, evoluția organismelor este puternică, euforică. Dacă aceste condiții se modifică, aceste microzime se alterează, distilează zimaze dăunătoare, se deformează şi devin vibrioni, bacterii şi bacili răspunzători pentru majoritatea maladiilor. După cum se constată, suntem departe de teoria microbismului, anume că fiecărei boli îi corespunde un microb specific respectivei maladii, teorie pasteuriană care literalmente a otrăvit corpul medical, făcându-l să admită o etiologie simplistă pentru majoritatea bolilor. Timp de mulți ani, şi încă şi astăzi, medicina alopată s-a aflat sub drapelul pasteurian al microbismului. Trebuia şi trebuie cu orice preț să ucidem microbul pentru a învinge boala. Duşman este microbul şi se întâmplă că voind să-l ucizi, ucizi, de asemenea, şi bolnavul!"[13]

„Neînțelegându-l pe Antoine Bèchamp şi microzimele sale, medicina alopată s-a angajat pe un drum periculos, viciat şi acesta este motivul pentru care ea a pus la punct un întreg sistem de îngrijiri aberante: chimioterapie în tratamentul cancerelor, radioterapia; antibioterapia în tratamentul afecțiunilor benigne care nu au nevoie de ea, etc. Odată cu Bèchamp reapare noțiunea de *teren*, atât de dragă lui Hipocrat. Dacă acest teren se modifică, adică dacă trece de la o stare de echilibru la o stare de dezechilibru provocat de anumite circumstanțe, el deschide uşa majorității bolilor. Nu este nevoie de microbi prezenți în mediul înconjurător pentru a produce afecțiuni[14].

„Profesorul Antoine Bèchamp era medic, chimist, profesor la facultatea de medicină din Montpellier, decan al facultății catolice din Lille, membru al Academiei de Medicină din Paris. Numele său nu este, practic, niciodată citat în dicționare şi enciclopedii. Şi dacă este

---

[12] ibidem, pag. 75
[13] ibidem
[14] ibidem, pag. 75, 76

citat uneori, el este pur şi simplu menționat ca precursor al lui Pasteur"[15].

„Bèchamp a ajuns la concluzia că celula considerată de Virchow ca fiind unitatea vitală fundamentală, nu era, in realitate, decât o etapă de manifestare a vieții, a organizării materiei şi că, în afara ei existau elemente simple, surse ale vieții, cauze primare, fermenți puternici care dau naştere unor ființe din ce în ce mai complexe: vibrionii, bacteriile, etc. În sprijinul metodei experimentale, Bèchamp a permis să se întrevadă că faimoşii microbi patogeni puteau să nu fie agenți veniți din exterior, ci pur şi simplu elemente ale organismului, produse ale organismului. În consecință, el a sugerat valoarea, importanța capitală a terenului în fenomenul morbid, pusă în lumină de Hipocrat, acceptată ca dogmă de întreaga medicină tradițională şi negată, bineînțeles, de ignoranta bacteriologie"[16].

„Bèchamp a descoperit că, în afară de germenii cunoscuți, există în aer, în apă, în subsol, pe terenurile cretacice, corpusculi infinit de mici ce necesită un grosisment de 600 pentru a-i pune în evidență. Bèchamp a demonstrat că aceste grăunțe de materie, luate drept prafuri inerte, constituie în realitate ființe organice vii dotate cu toate facultățile macro-organismelor şi care se hrănesc, excretă, se regenerează, se multiplică, apoi, în anumite condiții extreme, devin vibrioni, bacterii, bacili, etc. El le vede, de asemenea, revenind prin dezintegrare la starea de corpusculi infinit de mici. El i-a numit microzime"[17].

„Aceste microzime sunt, după Bèchamp, agenții primordiali ai vieții(;), agenții manifestării vieții şi ai fermentației. Sunt în număr de mai multe miliarde în sânge, țesuturi, celule, şi sunt specifici fiecărei clase de țesuturi şi de organe. Microzima este fundamentul întregii vieți organice, iar condițiile de mediu fizic, chimic, atmosferic, dinamic determină evoluția acestor micro-organisme odată cu aceea a celulelor, țesuturilor, organelor, aparatelor, diverselor sisteme de macro-organisme (vegetale, animale, oameni, organice)"[18].

„În *Microzimele*, Antoine Bèchamp a demonstrat că microzima este factorul oricărei forme de viață şi agentul primordial al evoluției fiziologice; că vaccinurile, viruşii, serurile nefaste, etc., sunt, de fapt, microzime degenerate pe care le găsim în puroi, viruşi, materii morbide; că microbul (microzima) este un macrob, având în vedere perenitatea sa, viața sa indestructibilă, şi că microbul este organismul

[15] ibidem, pag. 76, 77
[16] ibidem, pag. 77
[17] ibidem
[18] ibidem

complex (vegetal, animal, om, organic) care trăieşte un timp dat şi dispare apoi ca organism”[19].

> „În această lucrare putem citi:
> «Funcționarea fiziologică şi chimică a unui organism şi a fiecăreia dintre părțile sale depinde de organizarea sa şi a părților sale; iar aceste organizări depind de aceea a microzimelor, elemente anatomice ale părților sale şi în special, ale celulelor şi țesuturilor lor. Or, eu am demonstrat că, din punct de vedere funcțional, microzimele țesuturilor şi celulele organelor sunt diverse: alte microzime sunt cele ale sistemului nervos; altele, cele ale sistemului circulator; altele, cele ale glandelor gastrice; altele sunt cele ale pancreasului; altele, cele ale ouălor, etc. Microzimele, elemente anatomice ale diverselor organe, cum sunt acelea ale glandei mamare, sunt, deci, parte integrantă şi de aceeaşi origine ca şi organele, în aceeaşi măsură ca şi toate celelalte părți ale organismului şi pot diferi, din punct de vedere funcțional, de la un organism la altul, după cum s-a arătat despre cele ale glandelor mamare şi tipurilor de lapte. Şi, desigur, ele funcționează în toate părțile mai întâi ele însele, în calitate de indivizi vii; apoi pentru celule şi țesuturi, şi toate împreună în profitul întregului ființei vii. Este ceea ce dr. Antoine Cros numea «coordonare». Am izolat, Estor şi cu mine, astfel de microzime. Or, eu am demonstrat că, odată libere, încetând să mai fie elemente anatomice, ele nu mai funcționează decât ca nişte vulgari fermenți, acționând în alte condiții decât în stare anatomică pe aceleaşi materii cu care pot să se hrănească. Organizarea unei celule şi existența sa sunt trecătoare; cele ale unei microzime nu sunt aşa. În starea fiziologică de element anatomic, microzima, ca şi celula, trăieşte şi funcționează în animal, într-o materie oxigenată fără încetare, unde emonctoriile funcționează normal, menținând normală compoziția mediului; dar, într-o parte separată de animalul viu sau după moarte, mediul îşi schimbă în mod necesar compoziția; respirația încetează, emonctoriile nu mai funcționează şi se constată curând distrugerea celulelor şi putrefacția. Microzimele sunt acelea care, după ce au distrus celulele şi au devenit libere, sunt fermenții putrefacției, aşa cum se întâmplă în laptele de vacă, cu fermenții de acrire şi

[19] ibidem, pag. 77, 78

de închegare. Microzimele, însă, subzistă, ele se pot lipsi de oxigen şi îşi pot manifesta viața prin noi transformări chimice şi pot deveni bacterii prin dezvoltare. La rândul lor tranzitorii, aceste bacterii care au determinat noi schimbări ale mediului devin, prin regresie, forme vibrionice mai simple. În sfârşit, dacă toate condițiile sunt reunite, aceste forme vibrionice se reduc în microzime de aceeaşi formă, agitate de aceeaşi mişcare browniană ca şi în starea de elemente anatomice. Cât despre microzimele acestei regresii, ce nu au nimic în ele însele care să le poată distruge, am demonstrat că, din punct de vedere fiziologic, sunt nepieritoare şi capabile de a redeveni bacterii prin dezvoltare. Iată cum am demonstrat că pretinşii germeni de microbi din aerul pasteurienilor sunt, de fapt, microzimele organismelor vii dispărute în erele geologice trecute ori în vremurile prezente ale Pământului. Nimic nu demonstrează mai bine sterilitatea dogmei esențiale a pasteurismului»"[20]; între multe alte limite „«Pasteur nefiind în stare să rezolve [nici] problema pe care o ridica faptul naşterii vibrionilor chiar şi în laptele fiert din celebra experiență»."[21]

„În concluzie, profesorul Bèchamp a fost primul care a negat existența unei generații spontanee, credință atât de dragă lui Pasteur. El a fost primul care a stabilit constituția celulei, punând în evidență ceea ce numim astăzi *organite*, ceea ce Pasteur nu descoperise niciodată. El a fost, de asemenea, primul care a demonstrat că bolile pot fi provocate nu numai de germenii prezenți în mediul înconjurător, ci şi de cei infinit de mici care există în organism, susceptibili de a se transforma în germeni patogeni"[22].

„Speciile vor fi întotdeauna constituite în acelaşi mod: organisme formate pornind de la celule şi micro-organisme care trăiesc în simbioză, dotate cu un sistem imunitar care le permite respingerea oricărui agent străin exterior şi chiar interior (exogene şi endogene), susceptibile de a le modifica homeostazia, integritatea fiziologică şi biologică"[23].

„Există două feluri de imunitate: imunitate celulară şi imunitate umorală.

[20] ibidem, pag. 78, 79
[21] ibidem, pag. 213
[22] ibidem, pag. 79
[23] ibidem, pag. 119

Imunitatea celulară constă în formarea limfocitelor special sensibilizate, capabile să se fixeze pe substanțele străine şi să le distrugă.

Această imunitate este deosebit de eficientă în lupta împotriva ciupercilor, infecțiilor virale intracelulare, celulelor canceroase şi grefelor de țesut străin.

A doua imunitate, cea umorală, permite organismului să producă anticorpi mobili, capabili să distrugă bacteriile şi viruşii.

Aceste două tipuri de imunitate sunt produse de țesuturile limfoide ale organismului: ganglioni limfatici, splină, tub digestiv şi măduvă osoasă. Situarea țesuturilor limfoide în organism este de aşa natură încât ele sunt capabile să intercepteze un agent agresor în oricare loc şi să împiedice propagarea sa în circulația sistemică"[24].

„Organismul constituie o lume închisă şi orice încercare de pătrundere a unui agent străin este sortită eşecului datorită unei remarcabile organizări. Limfocitele T şi B pot fi considerate apărători ai unei fortărețe de necucerit. În afară de acțiunea acestora din urmă, celulele infectate de un virus produc o substanță numită interferon. Mai mult, există ceea ce se numeşte complement, o substanță antimicrobiană constituită din 11 proteine prezente în serul sanguin. Complementului i se adaugă un compus format din 3 proteine numit properdină şi împreună, sunt capabili să distrugă mai multe tipuri de bacterii. În plus, dacă microbii pătrund în piele sau mucoase şi evită substanțele antimicrobiene din sânge, macrofagele şi microfagele pot să-i atace aici şi să-i ingereze. În sfârşit, posedând fiecare un rol bine determinat, există şi leucocitele: eozinofile, neutrofile, bazofile şi monocite. După cum observăm, organismul are numeroşi apărători "[25].

„Apare evident faptul că orice individ care are un sistem imunitar performant n-ar trebui, în mod logic, să dezvolte o boală. Dacă o bacterie, un virus sau orice agent străin de organism încearcă să pătrundă în interiorul acestuia, el se va lovi de un eficient dispozitiv de apărare. De asemenea, dacă în timpul existenței sale, organismul unui individ a reacționat la un agent străin şi l-a eliminat, în cazul unui nou atac al aceluiaşi agent, el nu-i va mai oferi acestuia nici o cale de acces, căci o anumită categorie de limfocite dotată cu memorie va interveni chiar de la începutul oricărei penetrări"[26].

„Adepții vaccinării au crezut că dacă în organism s-ar introduce un virus sau o bacterie sub o formă atenuată (antigen),

[24] ibidem, pag. 23
[25] ibidem, pag. 25, 26
[26] ibidem, pag. 26

limfocitele ar reacționa la antigen şi l-ar păstra în memorie pentru a i se opune, dacă acesta s-ar prezenta vreodată sub o formă virulentă. Pare simplu. Prea simplu, în realitate”[27].

„N-a fost niciodată posibil să se pună în evidență numărul de limfocite dotate cu memorie”[28].

„Nici unui medic sau om de ştiință nu i-a venit vreodată ideea de a se întreba ce efecte ar putea avea o întreagă avalanşă de vaccinări asupra acestor limfocite dotate cu memorie. Să spunem că am accepta faptul că o vaccinare sau două ar permite limfocitelor dotate cu memorie să păstreze integral memoria antigenilor – memorie pe care, de altfel, o pierd după un anumit timp. De aceea sunt necesare revaccinări, dar mai există oare această memorie atunci când un individ este vaccinat de vreo 15 ori sau mai mult? Aceasta este întrebarea care n-a fost pusă niciodată. Aceasta este problema care n-a fost luată niciodată în considerație. Demonstrarea existenței acestei «memorii universale» n-a fost niciodată realizată. Ne găsim, şi aici, în «ceața» artistică atât de specifică medicinei alopate! E adevărat că medicina nu este o ştiință, ci o artă”[29].

„Când s-a început vaccinarea în masă s-au produs numeroase accidente de care nu s-a ținut cont câtuşi de puțin. În afară de aceasta, nu a fost niciodată posibil să se confirme faptul că vaccinarea îi proteja pe subiecți împotriva bolilor pentru care erau vaccinați deoarece nu exista nici o metodă de a verifica dacă, după vaccinare, aceşti subiecți dezvoltau sau nu boala. Se declara doar, dacă epidemia părea să se stingă, că acest lucru avea loc grație vaccinării. Punct.
Nu se ținea seama absolut deloc de faptul că anumiți subiecți nevaccinați aveau un sistem imunitar ce le permitea să lupte cu eficacitate împotriva agentului infecțios în timp ce alții, din păcate, cu sistem imunitar deficient, vaccinați sau nu, urmau să-şi întâlnească strămoşii în locuri mai bune. Dacă decesele se produceau la cei vaccinați, acestea erau minimalizate sau trecute sub tăcere. Nici un singur medic sau om de ştiință nu se gândea la faptul că, de când lumea, epidemiile şi pandemiile aveau năravul de a atinge paroxismul, ca apoi să se stingă încetul cu încetul”[30].
„Slăbirea sistemului imunitar al organismelor este aceea care provoacă intruziunea acestor agenți infecțioşi sau, în unele cazuri,

[27] ibidem
[28] ibidem, pag. 27
[29] ibidem
[30] ibidem, pag. 26, 27

care generează sau regenerează propriii săi agenți infecțioşi – muți până atunci pentru că trăiau în simbioză cu maşinăria celulară”[31].
„Copiii de vârstă fragedă posedă deja, la naştere, anticorpi transmişi de mama lor. Mai târziu, dacă organismul lor este confruntat cu boli ca rujeola, oreionul, rubeola, etc., el însuşi îşi va provoca, prin această confruntare, propria sa imunitate viitoare. Acestea nu sunt boli grave. Este uşor să le îngrijeşti prin metode naturale.
Dacă apar afecțiuni foarte grave, atunci este cazul să incriminăm factorii de mediu în mod special nefaşti, cărora li se poate adăuga o modificare a terenului la individul afectat, ea însăşi datorată transmiterii ereditare sau nerespectării unor condiții adecvate de viață, igienă şi nutriție”[32].
Experiența istoriei relevă că „epidemii şi pandemii se manifestă în mod esențial la populațiile care suferă de mizerie fiziologică şi malnutriție, sau care trăiesc într-un mediu în care cele mai elementare reguli de igienă nu sunt respectate. Altfel spus, hrăniți corespunzător aceste populații, puneți-le să respecte reguli stricte de igienă şi veți eradica aceste boli, fără să mai fie nevoie să le vaccinați”[33].
„Majoritatea oamenilor de ştiință competenți şi cinstiți recunosc astăzi că se dovedeşte extrem de periculos să vaccinurizi (să introduci viruşi vii sau atenuați) în organismul indivizilor fragilizați din punct de vedere imunitar”[34]. „Această fragilitate imunitară se datorează faptului că populațiile avute în vedere sunt, în mod frecvent, confruntate cu numeroşi factori patogeni specifici locului unde trăiesc aceste populații şi faptului că sistemul lor imunitar prea solicitat nu mai are capacitatea de a reacționa cu vigoare la factorii patogeni străini introduşi, de exemplu, prin vaccinare. Vaccina [adică variola vacilor – conform Dr. Louis de Brower m.d., op. cit., pag. 99], în special, nu trebuie uitat acest lucru, serveşte ca vector în anumite vaccinuri şi introducerea sa într-un organism debilitat poate, în mod evident, să conducă la complicații dezastruoase prin faptul că virusul se propagă în mod practic nelimitat”[35].

„Evident, nu se poate dovedi nimic, dar se poate concepe uşor că limfocitele dotate cu memorie vor sfârşi prin a o pierde dacă sunt confruntate cu prea multe agresiuni. La limită, ca şi în cazul unor

[31] ibidem, pag. 120, 121
[32] ibidem, pag. 121
[33] ibidem, pag. 122
[34] ibidem, pag. 121
[35] ibidem

persoane care s-au confruntat cu un şir de situaţii traumatizante pe parcursul vieţii, am putea presupune că aceşti apărători ai organismului ar putea dobândi idei sinucigaşe sau ar putea s-o ia razna (boli autoimune), atacând propriul organism”[36].

„Ideea că omul şi animalele ar putea constitui rezervoare de diverşi viruşi şi retroviruşi care rămân inactivi de-a lungul existenţei sau se activează uneori inexplicabil, a apărut doar recent. Unul din primii viruşi descoperiţi a fost cel al herpesului, capabil să prezinte şapte aspecte diferite. Robert Gallo, codescoperitor al retrovirusului SIDA, pusese în evidenţă retroviruşii umani HTLV 1 şi 2 cu mult înaintea retrovirusului SIDA, pe care el l-a denumit HTLV 3 şi care a devenit după aceea HIV. Lucrările lui R. Gallo şi ale echipei sale, ce pun în evidenţă existenţa unor viruşi şi retroviruşi asemănători în organismul uman, n-au făcut prea mare vâlvă în cronica medicală şi ştiinţifică. Dacă nu ar fi apărut SIDA, probabil că nici nu s-ar fi vorbit despre ele”[37].

„Este adevărat că în urmă cu câţiva ani, nişte cercetători puseseră deja în evidenţă existenţa unor viruşi şi retroviruşi muţi la anumite animale, ca de pildă maimuţa (STLV şi SIV). Prezenţi în organismul maimuţelor verzi şi al cimpanzeilor, aceşti viruşi sunt numiţi muţi sau «defectivi» pentru că ei nu se manifestă şi, prin urmare, nu provoacă nici o boală la animalele purtătoare. Se presupune că în cursul evoluţiei, – adică în decursul vieţuirii lor în organismul purtător n.n. – ei şi-au pierdut o parte din capitalul genetic şi că s-a stabilit un fel de simbioză cu organismul purtător (a se vedea *SIDA, tăvălugul*, Dr. Louis de Brower, Ed. ATRA-AGSTS, Elveţia, 1993)”[38].

„Cu excepţia virusului herpesului, în urmă cu doar 20 de ani eram departe de a presupune că organismul uman era şi el purtător de viruşi defectivi. Descoperirea lui Robert Gallo este deci foarte importantă şi merită să reflectezi asupra ei”[39]. „Şi alţi viruşi şi retroviruşi vor fi – într-un timp scurt sau mediu – puşi în evidenţă la fiinţa umană. Se va înţelege mai bine atunci absurditatea vaccinărilor, susceptibile de a procura acestor viruşi partea de capital genetic absent şi de a le reda astfel întreaga virulenţă”[40]. „Introducerea în organism a vaccinurilor vii permite ceea ce se numeşte recombinare

[36] ibidem, pag. 27
[37] ibidem, pag. 27, 28
[38] ibidem, pag. 28
[39] ibidem
[40] ibidem

genetică şi poate genera crearea unui nou virus hibrid total artificial, ca de exemplu SIDA”[41].

„*Virulența apare în cazul transferului de la o specie la alta*. Ceea ce nu se ştia în epoca lui(;) Pasteur era aceea că viruşii şi retroviruşii care nu se manifestă la animale, se comportă contrar atunci când sunt transferați la ființa umană. Astfel, vaccinul preparat pe rinichi de maimuțe pentru a lupta contra poliomielitei, conținea un virus specific acestor animale, SV 40, care era transferat individului vaccinat şi producea cancer. Evident, nu se bănuia, în secolul XVIII-lea şi al XIX-lea, prezența viruşilor animali în vaccinurile preparate. De aceea, partizanii vaccinării din acea perioadă nu pot fi acuzați că ştiau acest lucru. Nu se poate pune la îndoială buna credință bazată pe ignoranță. Dar astăzi?”[42].

„Începând de prin 1960, lumea ştiințifică ştie de existența acestor viruşi şi retroviruşi animali. Aceste descoperiri au fost făcute publice de numeroase publicații. Se poate presupune, măcar o clipă, că adepții vaccinării, membri ai corpului medical, nu erau la curent? De mai bine de 20 de ani, lumea ştiințifică cunoaşte fenomenul recombinării genetice. Se poate imagina că acest corp medical, partizan al vaccinării, ignoră fenomenul şi nu bănuieşte pericolele pe care le implică vaccinurile? Din 6 martie 1981, lumea ştiințifică ştia că Robert Gallo şi echipa sa puseseră în evidență un prim retrovirus uman, HTLV. Se poate concepe faptul că acelaşi corp medical adept al vaccinării nu s-a întrebat dacă există doar unul sau mai mulți retroviruşi umani, ce se poate produce între aceşti retroviruşi şi virusul viu inoculat prin vaccinare, dacă nu aveam să asistăm la naşterea unui virus hibrid şi în sfârşit, dacă nu trebuia să repunem pe tapet însuşi principiul vaccinării?

Nici o întrebare de acest fel nu i-a tulburat vreodată pe partizanii vaccinării şi pe fabricanții de vaccinuri. Pasteur Production şi Institutul Mèrieux, – care, prin forța lucrurilor, erau la curent cu aceste descoperiri – le-au ignorat în mod voit şi au continuat să inunde piața cu produsele lor periculoase”[43].

„SIDA(;) a fost provocată de vaccinarea variolică intempestivă a milioane de africani care suferă permanent de malnutriție şi care trăiesc în condiții precare de igienă. Prin campaniile sale intempestive de vaccinare, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) poartă o grea răspundere”[44].

---

[41] ibidem
[42] ibidem
[43] ibidem, pag. 28, 29
[44] ibidem, pag. 43, 44

„E sigur(;) că un organism care, în timpul evoluției – adică în timpul vieții n.n. – a reuşit să se adapteze mediului în care se găsea, dă naştere altor organisme perfect sănătoase dacă genitorii au fost ei înşişi sănătoşi datorită faptului că sistemul lor imunitar era performant. Dimpotrivă, dacă genitorii nu posedau un sistem imunitar ad-hoc şi dacă unii viruşi, retroviruşi sau alte bacterii ar fi dejucat apărarea organismelor pentru a pătrunde şi a se instala în ele, rămânând mute, defective, este evident că intruşii vor fi transmişi descendenților. În acest mod, practic, toți occidentalii au în organism cinci sau şase varietăți de virus Herpès şi mulți locuitori ai Africii Centrale adăpostesc în celulele lor HTLV 2, descoperit de Robert Gallo şi echipa sa”[45].

„Trebuie să intervină anumite situații particulare pentru ca aceşti viruşi herpetici să se manifeste şi să iasă din somnul lor. La fel şi HTLV 2. Aceşti viruşi şi retroviruşi au fost puşi în evidență, dar este sigur că organismul uman adăposteşte şi alte forme de viruşi şi retroviruşi care, pentru moment, n-au fost descoperiți”[46]. „În *Concurs Médical* (septembrie 1969) se poate citi: «Teoretic, oricare tip de animal, de embrion sau de cultură de celule utilizat pentru producerea de vaccin ar putea găzdui viruşi străini. Ar fi de ajuns, veți spune, să se pună la punct metode de laborator care să permită descoperirea şi eliminarea tuturor agenților patogeni. Dar experiența recentă ne reaminteşte că trebuie să fim mai umili. Căci ea ne învață că pot, foarte bine, să existe viruşi despre care nu ştim nimic şi pe care suntem incapabili să-i decelăm, pentru moment»”[47]. „*National Cancer Institut Monograph* din 29 decembrie 1968(;): «Având în vedere că noi nu detectăm decât agenții care pot fi decelați prin metodele pe care le folosim, nu putem niciodată afirma că o cultură celulară oarecare este scutită de contaminare. Posibilitățile teoretice sunt practic infinite şi trebuie să mărturisim că de fiecare dată când un vaccin viu sau, chiar din cauza acestui risc, un vaccin inactivat este administrat unui subiect, există un potențial de risc»”[48]. „Este arhicunoscut faptul că viruşii numiți *adventices* – adventices: specie străină teritoriului în care a fost introdusă accidental n. tr. – se găsesc în loturile de cultură şi că decelarea şi eliminarea lor nu este uşoară. Problemele legate de cultura viruşilor utilizați pentru fabricarea vaccinurilor sunt extrem de complexe din cauză că viruşii nu pot să se dezvolte într-un mediu hrănitor precum [o fac] microbii. Lor le trebuie o celulă pentru a creşte,

---

[45] ibidem, pag. 120
[46] ibidem
[47] ibidem, pag. 175, 176
[48] ibidem, pag. 176, 177

pentru a prospera şi [pentru] a se reproduce. Ori aceste celule conțin viruşi aparținând organului speciei animale utilizate. Astfel, de exemplu, SV 40, cancerigen, a fost decelat în rinichii de maimuțe servind la pregătirea vaccinului antipoliomielitic. Acesta a fost descoperit în 1960 de Sweet şi Hilleman. Ori, milioane de indivizi au fost vaccinați, timp de decenii, cu un vaccin produs în acest mod. Ne putem pune problema dacă se poate şti câte persoane vaccinate au dezvoltat un cancer după câțiva ani de la o asemenea vaccinare"[49].

„Pe lângă aceasta, formolul nu omoară SV 40. El supravieţuieşte formolizării, procedeu cerut pentru producția de vaccinuri cu viruşi de poliomielită morți. Aceste fapte au fost expuse în *American Rewiew of Respiratory Diseases* (vol. 88, noiembrie 1963) şi *Postgraduate Medicine* (vol. 35, 5 mai 1964), precum şi de doctorul Leonard Hazflick, de la Institutul de Anatomie şi Biologie Wistar din Philadelfia, în *Laboratory Practice* – U.S.A. (ianuarie 1970):(;)

> «Viruşii animali cancerigeni cei mai importanți (cei care pot fi izolați la primate, SV 40 şi adenoviruşii cancerigeni) nu sunt cancerigeni decât dacă trec la o altă specie. Nici un virus cancerigen de primat nu produce tumori la specia animală de origine a virusului, însă astfel de viruşi pot produce tumori la specii animale eterogene. Deci, SV 40 şi anumiți adenoviruşi sunt cancerigeni nu pentru gazda lor naturală, ci pentru alte specii animale.
>
> În ceea ce priveşte securitatea pentru om a vaccinurilor pe bază de viruşi, singura noastră concluzie este aceea că riscul de carcinogeneză este mai mare pentru vaccinurile produse în celule animale decât cu vaccinuri produse în celule umane. Potențialul cancerigen al unui vaccin scade dacă acesta este produs în celulele speciei animale căreia el trebuie să-i fie administrat»"[50].

„Doctorul Leonard Hazflick, devenit între timp profesor de microbiologie la Universitatea din Stanford (California, SUA), scria în revista americană *Science* (19 mai 1972, pag. 813 şi 814):

> «Vaccinurile împotriva viruşilor umani sunt produse în special pe rinichi de maimuțe şi pe culturi de embrioni de pui; şi unii şi alții pot fi contaminați…»"[51].

Mai mult, „referindu-mă la experiențe care s-au desfăşurat la departamentul de microbiologie al Universității din California, la Los

[49] ibidem, pag. 174
[50] ibidem, pag. 174, 175
[51] ibidem, pag. 175

Angeles, în 1986, pot afirma că doi viruşi nevirulenți pot deveni virulenți, adică letali, prin recombinare spontană, in vivo. Totodată, nu este nevoie să se procedeze la recombinarea între doi viruşi sau retroviruşi care afectează specii diferite pentru a obține un super-virus sau retrovirus"[52]. Totodată, „chiar atenuat, un virus îşi poate regăsi virulența in vivo. Este cazul virusului poliomielitic vaccinal, care redevine patogen după trecerea în intestin şi care contribuie astfel la contaminarea anturajului. Un studiu făcut de OMS în 8 țări, din 1970 până în 1974, arată că din 360 de cazuri de poliomielită paralitică, 144 s-au produs la contacte ale vaccinaților şi că în Statele Unite, în 1982 şi 1983, toate cazurile de poliomielită raportate au fost asociate cu vaccinurile"[53]. De reținut şi că „poliomielita consecutivă unei vaccinări este deosebit de periculoasă, căci ea este, în general, provocată de viruşii poliomielitici de tip 3, singurii care sunt paralizanți. Dimpotrivă, viruşii poliomielitici de tip 1 şi 2, neparalizanți, lovesc în general subiecții care contractează poliomielita în mod natural"[54]. Precum şi că „vaccinul antipoliomielitic nu se limitează doar la a provoca poliomielita; el este responsabil de miopatii, de encefalite, de encefalomielite, de crize de epilepsie, de scleroze în plăci, de herpes, de herpesul zoster, de polinevrite, de mielite, de psoriazis, de afecțiuni ale aparatului digestiv, de afecțiuni ale aparatului respirator (bronşite) şi, mai ales,(;) de cancere. Cazurile de deces şi de handicapuri permanente datorate vaccinului sunt nenumărate. Copii vaccinați care au contractat poliomielita au contaminat persoane cu care intraseră în contact"[55]. „Vaccinurile antipoliomielitice au fost produse pe rinichi de maimuțe contaminate cu virusul carcinogen SV 40, inofensiv pentru maimuțe dar tumoral pentru om. Ceea ce ar explica explozia de cancer în lume, de 30 de ani încoace"[56].

„La fel [ca pentru oameni] se petrec lucrurile pentru diferitele specii animale devenite adevărate rezervoare de viruşi, în special maimuțele verzi din Africa. Dar aceşti viruşi şi retroviruşi dobândiți(;) şi transmişi descendenților rămân muți în cea mai mare parte a timpului. Sistemul imuntar a funcționat şi, chiar dacă el n-a reuşit să-i elimine, aceştia şi-au pierdut virulența prin restrângerea propriului capital genetic. În mod cert, acest lucru nu s-a produs fără apariția unor

[52] ibidem, pag. 127
[53] ibidem, pag. 128
[54] Schär-Manzoli, *Tabu-ul vaccinărilor*, ATRA, ianuarie 1995, apud Dr. Louis de Brower m.d., op. cit., pag. 228
[55] ibidem, pag. 227
[56] Dr. Louis de Brower m.d., op. cit., pag. 128

probleme majore pentru organismele afectate, dar oricum, se poate afirma că intruşii în discuție nu se manifestă decât în rare ocazii”[57].

„În consecință, se poate afirma că genitorii sănătoşi, chiar dacă sunt purtători de viruşi şi retroviruşi defectivi, dau naştere unor descendenți sănătoşi, care vor fi de asemenea purtători ai aceloraşi intruşi ce vor rămâne muți, în principiu, ca şi la ascendenții lor. Descendenții acestor genitori sănătoşi, în contact cu un mediu înconjurător care s-a modificat prea puțin de-a lungul mileniilor, se vor lupta cu diverşi viruşi şi bacterii patogene ce riscă să provoace bine-cunoscutele boli ale copilăriei: rujeolă, rubeolă, oreion, etc. şi cu alții, mult mai periculoşi, susceptibili de a provoca afecțiuni grave, cum sunt variola, ciuma, holera, etc., dacă nu sunt realizate anumite condiții elementare de igienă şi nutriție. În acest fel apare limpede importanța mediului înconjurător în geneza multor boli infecțioase. Dacă întreaga umanitate ar trăi în condiții excepționale de igienă şi nutriție, n-ar mai exista niciodată epidemii şi pandemii provocate de intervenția factorilor infecțioşi”[58].

„În toate țările(;) fabricanții de vaccinuri au reuşit să impună oamenilor vaccinările pe filiera conducătorilor lor [*pretextat*] politici”[59], „fără ca cineva să se gândească măcar un singur moment să reacționeze în numele principiilor fundamentale ale libertății cetățeanului”[60]. Indiferent că „vaccinarea este impusă unor populații aparținând unor țări în curs de dezvoltare sau nu(;), se regăsesc aceleaşi procedee dictatoriale – impunând ca obligatorii anumite vaccinări. Regimul dictatorial este şi mai ipocrit, ascunzându-se în spatele acestor legi, în cadrul regimurilor aşa-zis democratice”[61]. „Prevenirea reală, cea care constă în a duce o viață sănătoasă pentru ca terenul să nu se modifice într-un sens defavorabil, este dată la o parte”[62]. „Cei care pretind că sunt binefăcătorii umanității îndeplinesc în realitate(;) un genocid programat fără precedent în istoria umanității”[63] – genocid care „a făcut mai mult rău umanității în răstimp de un secol decât toate epidemiile şi pandemiile produse de la apariția omului pe pământ”[64].

---

[57] ibidem, pag. 120
[58] ibidem
[59] ibidem, pag. 59
[60] ibidem, pag. 71
[61] ibidem, pag. 123
[62] ibidem, pag. 76
[63] ibidem, pag. 123
[64] ibidem, pag. 54

„Ființa este formată din două elemente materiale: unul fizic, pipăibil, şi al doilea bioenergetic, demonstrabil. (Pe acesta din urmă, fără să intru în subtilități terminologice, precizez că îl întâlnim în diverse lucrări şi sub denumiri precum: suflet, spirit, energetic. n.n.) Atâta timp cât între cele două există un echilibru (o consonanță), se manifestă viața. Când unul dintre ele se dezechilibrează peste limita de toleranță, apare perturbarea sub formă de maladie şi, în final, aşa-zisa moarte"[65]. „De ce(;) formula «*aşa-zisa moarte*»?"[66] „Deoarece pentru materie nu există moarte, ci există numai transformare"[67]; deoarece pentru că „ceea ce numim noi moarte este numai un proces biologic. Trupul lasă aici carcasa lui materială, dar spiritul e nemuritor. El pleacă acolo unde îi e locul, după ce şi-a îndeplinit menirea"[68].

„Sângele este elementul de legătură între fizic şi bioenergetic. De calitatea lui depinde echilibrul fizic şi bioenergetic"[69]. „Ca urmare, orice deteriorare a calității sângelui va atrage după sine dezechilibre care se vor manifesta prin stări de boală"[70]. „La baza tuturor bolilor cronice principala cauză este determinată de sânge"[71].

„Căile pentru a menține sângele curat sunt, în primul rând, cunoaşterea cauzelor principale care duc la impurificare"[72].

Alături de vaccinări, acesta, – sângele – „este dereglat de următorii factori: stres în afara limitelor de toleranță, nutriție neadecvată, respirație incorectă, neeliminarea toxinelor pe căile naturale, şi nerecuperarea prin odihnă. De asemenea(;) se îmbolnăvesc de boli cronice fricoşii, încăpățânații, indolenții, gurmanzii

---

[65] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *O premieră în domeniul obiectivizării bioenergiei*, Revista *Flacăra*, nr. 1511/22 din 1 iunie 1984

[66] Adrian Păunescu, intervievându-l pe Valeriu Popa în *O premieră în domeniul obiectivizării bioenergiei*, Revista *Flacăra*, nr. 1511/22 din 1 iunie 1984

[67] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *O premieră în domeniul obiectivizării bioenergiei*, Revista *Flacăra*, nr. 1511/22 din 1 iunie 1984

[68] idem, intervievat de Adriana Caranfil în Adriana Caranfil, *Valeriu Popa. Din tainele unui inițiat român*, Editura *Prestige*, Bucureşti, 2010, pag. 49

[69] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984

[70] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (V)*, Revista *Flacăra*, nr. 1543/2 din 11 ianuarie 1985

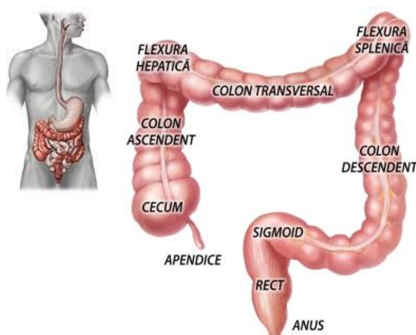
[71] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[72] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984

şi cei care consideră corpul uman sac fără fund (fumătorii, cei care pierd nopțile, sexualitatea exagerată etc.)”[73].

„Pornind de la felul şi modul de nutriție incorect, apare o maladie care se numeşte constipație şi de care suferă foarte multe persoane, atât în țara noastră, cât şi pe glob. De ce este această maladie foarte nefastă pentru sănătate? Neeliminarea toxinelor pe căile naturale şi în special a reziduurilor din alimentație zilnic face ca o parte din toxine să migreze prin pereții intestinului [gros – sau, altfel spus, ai colonului –] în sânge şi să-l deregleze din punct de vedere al parametrilor pe care trebuie să-i aibă. Sângele astfel impurificat atrage la rândul său dereglarea rinichilor, ficatului, bilei, pancreasului, plămânilor, a inimii care, cu timpul, încep să se deterioreze permițând dezvoltarea multor boli cronice, care, atunci când depăşesc sistemul de autoapărare, aduc individul în stare de boală şi de multe ori la îmbătrânire prematură, deoarece(;) îmbătrânirea prematură nu este altceva decât o boală a bolilor cronice”[74].

Colonul: „(Gr[ecescul] *kolon = intestin gros*) Parte a intestinului cuprinsă între valvula ileocecală şi rect. Include următoarele segmente : c. drept (ascendent), c. transvers, c. stâng (descendent), c. sigmoid. Sin[onim]: intestin gros”[75].



Sursa imaginii : http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html accesat la 15.12.2012

---

[73] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984
[74] ibidem
[75] Valeriu Rusu, *Dicționar medical*, Editura *Medicală*, Bucureşti, 2001, pag. 314

„Are un diametru de 3-8 centimetri şi o lungime de 1,5 m”[76]. Îndeplineşte „dublă funcție. Pe de o parte(;) funcția digestivă, în colon realizându-se ultimele transformări ale materiilor. Bacteriile din colon atacă fibrele alimentare, încercând să extragă ce mai poate fi extras. Substanțele extrase sunt absorbite de mucoasa colonului şi trimise la ficat”[77]. „Cea de a doua funcție a colonului este cea de eliminare. Prin colon sunt eliminate reziduurile inutilizabile(;), acestea formează materiile fecale. Materiile fecale sunt propulsate în colon datorită mişcărilor peristaltice ale pereților. În acest context trebuie subliniată importanța prezenței fibrelor în dietă pentru îmbunătățirea peristaltismului intestinal”[78]. „Fibrele nu furnizează nici o substanță nutritivă, însă rolul lor este vital în menținerea unui colon curat şi sănătos”[79]. „Fibrele absorb apă, se umflă şi permit curățirea colonului de resturile adunate de-a lungul timpului”[80]. „Dacă scaunele sunt prea uscate, ele se lipesc de pereții colonului, avansează greu şi sunt greu de eliminat. Creşterea aportului de lichide va permite umezirea materiilor fecale şi rezolvarea problemei tranzitului şi a eliminării”[81]. De aceea, „pentru reglarea tranzitului intestinal, persoanele constipate ar trebui să bea 2-2,5 litri de apă pe zi”[82]. La fel şi cele neconstipate, preventiv. „Colonul nu poate absorbi mai mult de 2-3 litri de apă pe zi. Pentru un scaun de consistență normală se resoarbe 86% din apa existentă în colon. Mici variații de procent pot schimba consistența scaunului: 88% apă resorbită – scaunul devine prea tare, 82% apă resorbită – scaunul devine prea fluid”[83].

„Intestinul subțire face legătura între stomac şi colon, are o lungime de 4 metri şi un diametru de 3 centimetri. În intestinul subțire alimentele sunt descompuse în particule asimilabile, cu ajutorul secrețiilor pancreatice şi hepatice şi al sucurilor digestive. După ce

---

[76] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012
[77] ibidem
[78] ibidem
[79] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012
[80] ibidem
[81] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012
[82] ibidem
[83] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/colonul-scurta-lectie-de-anatomie.html accesat la 13.12.2012

digestia s-a încheiat, substanțele nutritive părăsesc intestinul, traversează pereții intestinali, ajung în sânge şi astfel sunt transportate în organism, acolo unde este nevoie de ele”[84]. „Alimentele prost digerate şi reziduurile toxice rămân în intestin şi sunt evacuate în colon, de unde vor fi eliminate ca materii fecale”[85]. „Conținutul cecumului se deplasează spre colonul proximal [altfel spus, spre colonul ascendent] pasiv datorită umplerii cu chim (masa semilichidă de alimente parțial digerate, care se găseşte în timpul digestiei în stomac şi în duoden [adică în stomac şi în «segmentul inițial al intestinului subțire»[86]]) venit din ileon [adică din «porțiunea terminală inferioară a intestinului subțire, care continuă fără demarcație jejunul şi se îmbină cu cecumul la nivelul valvulei ileocecale»[87]]”[88]. „Mişcările de propulsie încep la flexura hepatică, cuprind segmente largi de intestin, deplasând conținutul uneori de la un capăt la altul prin contracții în masă. Acestea se produc de două-trei ori pe zi şi sunt influențate de reflexul gastrocolic şi duodenocolic, de emoțiile puternice”[89]. „În 24 [de] ore, aproximativ 400 ml [de] chim se transformă în materii fecale, eliminate zilnic în cantitate de aproximativ 150 g. Reducerea cantității conținutului intestinal este urmarea absorbției apei din chim, care are loc în special la nivelul cecumului şi al colonului ascendent”[90].

„La naştere, colonul nu conține microbi. Odată cu alimentația, tubul digestiv este populat treptat cu tulpini bacteriene care vor forma în timp flora intestinală obişnuită. Flora microbiană a colonului la adult este constituită din floră de fermentație şi [din] floră de putrefacție(;)”[91].„Flora bacteriană de fermentație are un rol simbiotic cu organismul gazdă, generând acestuia substanțe nutritive valoroase: vitamine din grupul B şi K, acid folic etc. Mai mult, prin competiția pentru resursele nutritive, flora de fermentație împiedică formarea bacteriilor patogene. Prin contrast, flora de putrefacție scindează proteine rămase nedigerate şi generează amoniac, amine şi alte substanțe cu potențial nociv asupra organismului. Amoniacul rezultat este absorbit din colon şi transportat în ficat, unde este neutralizat în

---

84 http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012
85 ibidem
86 Valeriu Rusu, op. cit., pag. 381
87 ibidem, pag. 523
88 http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012
89 ibidem
90 ibidem
91 http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012

uree. Din descompunerea triptofanului (un aminoacid) rezultă indol şi scatol, care dau mirosul specific materiilor fecale”[92].

„Flora de fermentaţie reprezintă minim 85% din numărul total de bacterii ale unui colon sănătos, procesele fermentative fiind localizate preponderent în primele două treimi ale colonului. Bacteriile de putrefacţie sunt predominante în colonul descendent şi reprezintă 15% din flora intestinală normală”[93]. „În condiţii normale, în intestinul gros se găsesc câteva sute de specii de bacterii”[94], flora intestinală. Relaţia simbiotică dintre ea şi organismul-gazdă este atât de importantă încât respectivul organism – adică vertebratele, inclusiv omul – n-ar putea trăi fără ajutorul microorganismelor care o compun[95]. „Procesele de fermentaţie (prin flora bacteriană aerobă) asigură «digerarea» celulozei, iar cele de putrefacţie (prin flora anaerobă) realizează degradarea proteinelor nedigerate”[96].

„*Tranzitul intestinal lent* apare cel mai frecvent ca urmare a unei diete necorespunzătoare, prin cantitate insuficientă de fibre. Fără fibre, resturile alimentare au un volum redus şi o consistenţă crescută, fibrele fiind cele care reţin apa în interiorul intestinului. Mai mult, fibrele fiind substrat nutritiv pentru bacteriile de fermentaţie, o dietă săracă în fibre, dar bogată în proteine duce la scăderea numărului bacteriilor de fermentaţie şi creşterea numărului celor de putrefacţie. Deci, scaun mai puţin, cu volum mai mic şi consistenţă crescută, dar gaze mai multe. Aşa apar constipaţia şi balonarea”[97].

„Aproape că nu există boală sau om bolnav care să nu aibă ca factor favorizant constipaţia. Cele mai frecvente cancere se produc în zona terminală a colonului (zona sigmoidă) şi în rect, exact acolo unde materiile stagnante, neevacuate la timp, au efectul toxic maxim”[98]. „De fapt, în majoritatea cazurilor, gravitatea unei boli este direct legată de nivelul de toxicitate din colon”[99]. „Majoritatea populaţiei adulte au între 1,5 şi 7 kg de materii fecale parţial digerate în colon”[100].

---

[92] ibidem
[93] ibidem
[94] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/colonul-scurta-lectie-de-anatomie.html accesat la 13.12.2012
[95] ibidem
[96] ibidem
[97] http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012
[98] http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012
[99] http://www.drogheria.ro/Articole/Importanta_detoxifierii_colonului-6-188.html accesat la 18.12.2012
[100] http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012

„Constipația, în formele ei cronice, poate avea efecte devastatoare asupra sănătății întregului organism”[101].

„Fiecare țesut din organism este hrănit de sânge, care la rândul său este alimentat de intestin. Când intestinul este murdar şi sângele este murdar şi astfel şi restul organelor şi țesuturilor… Invariabil intestinul este acela de care trebuie avută grijă înainte ca efectiv boala să apară”[102]. „Principalele organe care realizează detoxifierea organismului sunt ficatul, rinichii, plămânii şi sistemul limfatic. Colonul reprezintă însă primul organ care trebuie îngrijit, fiind sursa care contribuie cel mai mult la poluarea organismului şi supraîncărcarea acestuia cu toxine”[103].

„Alimentele bogate în amidon, preparate excesiv, prăjite, cu multe proteine conduc la depunerea unei pelicule de fecale pe colon. În timp, aceste depuneri se pietrifică. În unele cazuri, această crustă ajunge chiar la 5-7 centimetri grosime. În jurul vârstei de 40 de ani, colonul este pietrificat din cauza fecalelor şi începe să apese pe organele adiacente – ficat, vezica biliară”[104] –; ca şi pe coloana vertebrală. Înțelegem acum de ce „eliminarea toxinelor din colon determină scăderea presiunii exercitate pe coloana vertebrală, cu efecte benefice pe articulații”[105]. Aşadar, „intestinul poate fi umplut nu doar cu materii fecale, ci şi cu cruste dure, care s-au depus în timp pe pereții intestinali. Aceste cruste îngreunează tranzitul intestinal şi împiedică absorbția substanțelor nutritive”[106].

„70-80% din nodulii sistemului limfatic se găsesc pe lângă intestine şi în directă corelație cu acestea”[107]. „Toxinele neeliminate din colon ajung în limfă. Supraîncărcarea limfei cu toxinele din colon antrenează slăbirea sistemului imunitar, dar are repercursiuni şi asupra căilor respiratorii superioare (angină, sinuzită, rinită, otită) şi asupra pielii (acnee, eczeme, psoriazis). Toxinele cu originea în colon

---

[101] http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012
[102] Dr. Bernard Jensen, *Tissue Cleansing through Bowel Management*, apud http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012
[103] http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012
[104] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012
[105] ibidem
[106] ibidem
[107] http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012

se răspândesc în tot corpul pe cale sangvină, se fixează în țesuturi şi intoxică progresiv țesutul cerebral"[108]. În consecință, nu este de mirare, că „intoxicarea colonului se asociază cu tulburări digestive, cu agravarea altor probleme de sănătate (afecțiuni ale stomacului, afecțiuni tiroidiene sau hepatice, afecțiuni cardiace şi pulmonare, afecțiuni renale, afecțiuni ale vezicii urinare şi ale prostatei)"[109]. „Te deranjează colăceii care ți-au apărut în jurul abdomenului? Cauți o cură de slăbire, mergi şi la sală de câteva ori dacă îți permite timpul! Te supără părul care se rupe foarte uşor? Încerci o mască pentru păr despre care ți-a vorbit o prietenă. Te enervează cearcănele cu care te trezeşti oricât de mult ai dormi? Încerci o altă cremă anticearcăn. Pielea ți-a devenit uscată? Schimbi crema hidratantă! Cura de slăbire, masca pentru păr, cremele sunt soluții rapide, care însă nu rezolvă problema de fond: toxinele din colon"[110].

„Nu v-ați gândit niciodată, nu-i aşa? Însă aceste simptome neplăcute pot apărea din cauza acumulării de toxine în colon. Un colon intoxicat înseamnă balonări, gaze intestinale, constipație, risc de cancer de colon. În acelaşi timp însă, un colon intoxicat înseamnă şi păr casant, şi piele uscată, şi miros neplăcut al corpului"[111].

„În colon, în pliurile sau direct pe pereții intestinali, se pot acumula resturi putrefactive, ca urmare a digestiei defectuoase şi a dietei dezechilibrate. Aceste resturi stagnează în colon şi pot irita pereții acestuia, care produc ca reacție de apărare mucus în exces. Ştiați că mucusul în exces, produs în colon inițial ca factor de apărare, se poate acumula şi împreună cu resturile care stagnează în colon poate forma placa mucoidă? Placa mucoidă, care se depune în colon, împiedică absorbția nutrienților, favorizează apariția constipației şi autointoxicarea organismului prin recircularea toxinelor. Din această cauză este afectat echilibrul florei intestinale, care se găseşte în mod normal în colon. De altfel, afectarea florei intestinale este legătura dintre un colon toxic şi imunitatea scăzută"[112]. („80% din imunitate este în colon"[113].)

---

[108] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012

[109] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012

[110] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012

[111] ibidem

[112] ibidem

[113] http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012

„Conținutul intestinal de consistență mai tare poate forța peretele intestinal, producând dilatări ale acestuia în «deget de mănuşă», cunoscute sub numele de diverticuli. *Diverticuloza* este acea stare patologică în care numeroşi diverticuli apar de-a lungul colonului, iar inflamarea acestora poartă numele de *diverticulită*"[114]. Astfel, „problemele zilnice de tipul constipației pot da naştere la Diverticula, un tip de hernie care se extinde în afara pereților colonului"[115] , hernie al cărei apogeu este ocluzia intestinală. Adică perforarea intestinului şi, foarte adeseori, decesul bolnavului.

„Mai mult, staționarea prelungită a resturilor în colon are un efect toxic local (la nivelul colonului) şi general, atât prin compuşii alimentari neabsorbiți, cât şi prin produşii proceselor de putrefacție. Polipii intestinali sunt rezultatul contactului prelungit al mucoasei cu aceste substanțe şi sunt considerați ca fiind o stare pre-canceroasă"[116].

De asemenea: „consistența crescută a resturilor din colon, în timp, mai are şi alte efecte nedorite: evacuarea forțată conduce în timp la slăbirea țesuturilor din zona anală şi apariția de fisuri; presiunea crescută din abdomen, repetată cu ocazia eforturilor prelungite de a evacua conținutul favorizează dilatarea venelor din jurul orificiului anal, conducând la apariția hemoroizilor"[117].

Mai mult, s-a constatat „că porțiuni ale colonului răspund în mod reflexogen de alte organe vitale ale corpului, iar(;) proasta funcționare a acelor porțiuni poate afecta, prin intermediul unui arc-neural reflex funcționarea organului corespondent. Explicația pentru această uimitoare acțiune reflexă s-a găsit în faptul că, în primele stadii ale dezvoltării embrionare a fetusului uman, la început ia naştere un tub digestiv primar, din al cărui perete evoluează ulterior, toate celelalte organe vitale (inima, ficatul, rinichii, plămânii)"[118].

„Detoxifierea colonului reprezintă primul şi cel mai important pas din detoxifierea întregului organism"[119].

„Deşeurile trebuie să părăsească organismul sub formă de scaune la aproximativ 24 de ore după ingerarea lor. Altfel spus, în fiecare zi eliminăm ceea ce am consumat în ziua precedentă.

---

114 http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012
115 http://www.drogheria.ro/Articole/Importanta_detoxifierii_colonului-6-188.html accesat la 18.12.2012
116 http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012
117 ibidem
118 http://lucratorul-in-lumina.com/Forum/viewtopic.php?t=341 accesat la 17.12.2012
119 ibidem

Intestinele care funcționează bine se golesc o dată sau de două ori pe zi"[120], „iar fecalele sunt eliminate îmbrăcate de o peliculă, nu sunt greu mirositoare(;) nu ne obligă să folosim hârtie igienică"[121] şi stau la fundul apei, nu la suprafața ei (atâta timp cât ai gaze în ele eşti bolnav)[122]. „În anumite situații, materiile fecale se acumulează în intestin şi cele care ajung ultimele apasă spre capătul tubului digestiv pe cele care s-au acumulat în zilele anterioare. Scaunele sunt astfel eliminate zilnic, în realitate însă ele au o întârziere de trei-patru zile"[123].

Precum aminteam, „deşeurile care formează materiile fecale sunt propulsate în colon datorită mişcărilor peristaltice ale pereților intestinali. În acest context trebuie subliniată importanța prezenței fibrelor în dietă pentru îmbunătățirea peristaltismului intestinal şi pentru menținerea unui colon curat"[124].

Aşadar: „Minimum 30 de minute de mişcare zilnic (exercițiile fizice stimulează peristaltismul intestinal)"[125], „2-2,5 litri de apă pe zi"[126], „un aport de probiotice din iaurturi"[127], pâine graham[128], „alimente naturale, fructe şi legume crude (fiind naturale acestea previn acumularea toxinelor în colon"[129], nemaivorbind de faptul că se numără „printre cele mai bune surse de celuloză"[130]). Dintre legume exemplific: „sfecla roşie, morcovii, varza(;), prazul(;), bineînțeles morcovii"[131]. Iar dintre fructe: „caisele(;), cireşele,(;) pepenele, murele, măslinele(;), piersicile, prunele, prunele uscate(;)", fireşte merele[132].

---

[120] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012

[121] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[122] http://salvativasemenii.wordpress.com/2012/02/13/conferinta-prof-minzatu-invitat-valeriu-popa-2/ accesat la 20.11.2012

[123] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012

[124] ibidem

[125] ibidem

[126] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012

[127] http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012

[128] http://salvativasemenii.wordpress.com/2009/09/01/valeriu-popa-pasti-21-04-1993-1/ accesat la 27.11.2012

[129] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/curatirea-intestinala-cea-mai-buna-metoda-de-detoxifiere/curatirea-colonului-necesitate-pentru-un-colon-curat.html accesat la 14.12.2012

[130] http://www.colonhelp.ro/detoxifierea-organismului-si-curatirea-intestinala/detoxifierea-organismului/colonul-toxic-si-sanatatea.html, accesat la 15.12.2012

[131] ibidem

[132] ibidem

Dar, oare, ființa umană, nu pentru chiar acest fel de hrană este creată?...

Spre „a obține răspunsul corect la întrebarea «Pentru ce fel de hrană este omul creat?», ne pot ajuta(;) comparații cu regnul animal. Ce grup de animale se apropie mai mult de om prin forma aparatului digestiv? Cumva grupa animalelor răpitoare, a ierbivorelor, a omnivorelor (porcul) sau aceea care se hrăneşte cu precădere cu fructe (maimuțele)? Gorila de exemplu nu mănâncă nici un pic de carne. Maimuța antropomorfă este singurul animal al cărui aparat digestiv coincide în întregime cu cel al omului. Intestinul carnivorelor de exemplu este de cinci ori mai scurt decât cel al omului, măselele sunt ascuțite, ale omului tocite, saliva lor este acidă, a omului alcalină. Intestinul lor în interior este neted, al omului nu, limba lor are o suprafață aspră în timp ce noi avem o limbă netedă, chiar şi sucul gastric este mult mai tare la animalele răpitoare”[133].

„Organele digestive ale omnivorului au mai multă asemănare cu acelea ale animalelor răpitoare decât cu ale omului, acest lucru însemnând că animalele carnivore ar putea mai uşor să digere plante şi fructe decât un ierbivor sau un animal ce se hrăneşte cu fructe ((;) maimuța, omul), carnea. Pentru că acidul gastric al omului este prea slab pentru digerarea cărnii iar intestinul nu este neted şi[-i] de cinci ori mai lung decât al carnivorilor, carnea rămâne prea mult timp în intestin, ceea ce produce descompunere şi un miros urât. Substanțele de descompunere ajung prin pereții intestinului în sânge şi condiționează apariția bolilor. Susținătorii legii evoluției să-şi spargă capul şi să afle de ce aparatul nostru digestiv nu s-a adaptat treptat la hrana din carne sau de ce nu a devenit egal cu cel al omnivorilor după ce noi oamenii de milenii întregi ne-am obişnuit cu savurarea cărnii. Acest lucru ne demonstrează în suficientă măsură că omul se hrăneşte greşit şi de aceea este atât de sensibil la toate bolile imaginabile. Ierbivorii nu au gheare pentru a prinde vânatul. Omul şi maimuța sunt unicele creaturi prevăzute cu mâini cu care se pot cățăra pentru a culege fructe. O dovadă că pentru hrănirea lor au nevoie în special de fructe”[134], deci „hrana [omu]lui trebuie să se compună în primul rând din fructe. Printre acestea se numără şi nucile şi semințele”[135].

---

[133] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (IV)*, Revista *Flacăra*, nr. 1536/47 din 23 noiembrie 1984
[134] ibidem
[135] ibidem

„Primordial(;), omul, - înşişi construcția lui o arată -(;) a fost un frugivor, adică mânca fructe multe”[136].

„Hai să privim puțin mai atent ce este carnea, ce mănâncă animalele pe care noi le sacrificăm? Mănâncă ele altceva decât cereale, diferite ierburi comestibile, fructe? Nu. Le mănâncă, le transformă şi mi le dă mie sub formă de proteină, considerându-se că nu se poate trăi fără proteină animală”[137].

„Dar vă întreb eu, animalele de unde au proteină? Animale care sunt uneori mai puternice decât omul nu mănâncă alte animale”[138].

„Tot de la alimentele lor preferate care sunt ierburile comestibile, legumele, semințele, fructele. Deci animalul este un transformator al proteinelor din faza incipientă, naturală, într-o proteină mult dorită de noi prin sistemul de pervertire la care am ajuns fierbând, prăjind, acrind, cocând…”[139]

„Amestecând cu aluat”[140].

„…în care calciul organic este deteriorat transformându-se în calciu anorganic”[141].

„Creând prin transformarea calciului organic în calciu anorganic, o premisă decisivă pentru distrugerea organismului uman”[142].

„Pe lângă faptul că ne dă aceste proteine mult dorite, carnea ne aduce de la animale unele boli, toate toxinele care facilitează dezvoltarea focarelor microbiene existente în noi sau pe lângă noi prin creşterea acidității [sângelui], care aciditate stă(;) la baza tuturor bolilor care sperie omenirea: bolile cardiace, cancerul, bolile sistemului nervos”[143].

„Sângele se îngroaşă(;) din pricina acidității şi a depunerilor de reziduuri; capilarele se blochează şi apare hipertensiunea arterială.

[136] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[137] ibidem

[138] Adrian Păunescu, intervievându-l pe Valeriu Popa în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[139] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[140] Adrian Păunescu, intervievându-l pe Valeriu Popa în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[141] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[142] Adrian Păunescu, intervievându-l pe Valeriu Popa în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

[143] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

Circulația sângelui devine slabă în zonele în care există depuneri de acid. Nemaiprimind cantitatea de sânge necesară, organele din zona respectivă devin disfuncționale"[144]. Pentru că „sângele este cel căruia îi revine sarcina să ducă elementul nutritiv precum şi oxigenul necesar desăvârşirii procesului metabolic până la ultima celulă a organismului"[145]. Şi de asemenea „sângele ar mai trebui ca, pe lângă aducerea la celulă a elementului nutritiv şi a oxigenului, să preia de la aceasta elementul toxic rezultat în urma arderilor metabolice prin sistemele de eliminare (limfă şi osmoză inversă), să o scape de un produs toxic. Dar cum să preia sângele aceste toxine dacă este supraîncărcat ?"[146]… „Toate bolile degenerative au la bază o circulație sangvină deficitară din cauza acumulărilor acide. La fel, diabetul se instalează atunci când apar reziduuri acide în jurul pancreasului"[147]. „Degeaba prescriu medicii tone de pastile pentru boli(;). Industria farmaceutică tratează doar simptomele, fără a vindeca bolile. Acest pH al organismului este cheia descifrării şi vindecării bolilor. Ar trebui făcută o educație pentru a-i învăța pe oameni cum să mănânce ca să-şi păstreze sănătatea, adică să mențină echilibrul pH-ului din corp. Celulele sănătoase sunt alcaline, în timp ce celulele canceroase sunt acide. Tumorile sunt formate din acid şi proteine animale. După operația de extirpare a tumorilor, dacă mediul va rămâne acid, cancerul o să reapară. Pentru că alcalinul neutralizează acidul, va trebui să învățăm să mâncăm corect şi să ne hidratăm corespunzător"[148]. „Colesterolul şi acizii graşi apar ca urmare a consumului(;) tuturor produselor făinoase în general. Carnea produce acid uric şi amoniac. Băuturile de tip Cola şi orezul alb produc acid fosforic… Toți aceşti acizi otrăvitori trebuie neutralizați cu minerale alcaline în dieta noastră. Când nu avem suficiente minerale alcaline se va consuma automat calciul din oase (el fiind un element bazic) pentru neutralizarea acizilor respectivi. Şi astfel apar osteoporoza şi bolile articulațiilor, iar când aciditatea ajunge la mielină apar: scleroza în plăci, Alzheimer-ul, Parkinson-ul şi toate maladiile înrudite cu acestea"[149].

---

[144] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa. Integrarea armonioasă a aspectelor fizice, mentale şi spirituale*, Editura *Dharana*, Bucureşti, 2012, pag. 85
[145] ibidem, pag. 231
[146] ibidem
[147] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa. Integrarea armonioasă a aspectelor fizice, mentale şi spirituale*, Editura *Dharana*, Bucureşti, 2012, pag. 85
[148] ibidem, pag. 85, 86
[149] ibidem, pag. 85

„Sângele, umorile şi țesuturile corpului nostru prezintă în mod normal o reacție chimică uşor alcalină. Viața nu decurge în bune condiții decât într-un mediu uşor alcalin”[150]. „Orice acid sau substanță acidă conținută în organism conduce la spolierea minerală a acestuia, la scăderea imunității naturale şi la creşterea predispoziției pentru infecții”[151].

„Căile pentru a menține sângele curat sunt, în primul rând, cunoaşterea cauzelor principale care duc la impurificare, una din ele fiind nutriția. Dacă vom învăța să ne nutrim cu alimente naturale crude zilnic în proporție de 90 la sută, sângele poate să se mențină într-un pH de 7,35-7,42”[152]. (Precizare: pH-ul este indicatorul sintetic de cuantificare a proporției dintre acizii şi bazele din organism. „Soluțiile acide au pH cuprins între 0-7 ; soluțiile bazice au pH între 7-14, iar cele cu pH=7 sunt neutre. *Un organism sănătos are pH-ul slab alcalin*”[153]. „Umorile organismului - lichidul din celule şi din jurul lor - trebuie să aibă pH = 6,8-7,8”[154]. „PH sânge = 7,35. Dacă pH < 7,35 avem acidoză, iar dacă pH > 7,35, avem alcaloză”[155]. „PH-ul urinei are valori normale între 4,5-8”[156].) „Pentru ca sângele să nu fie alcalin sau acid, omul trebuie să evite a se nutri cu alimente fie prea acide, fie prea alcaline”[157].

Dar, mai exact, care sunt caractericticile alimentului normal, binefăcător?

„Teoreticieni puțin luminați, laboratoare nu totdeauna animate de dragoste de adevăr şi ataşament indefectibil la binele omului au pus igiena alimentară pe baze ideologice, partizane, comerciale, falsificând dezbaterea cinstită, lăudând capacitatea calorifică a unor

---

[150] Dr. Teodor Usca, *Elemente de bucătărie şi nutriție revizionistă. Alimentația hipocrato-naturistă pentru corp, inimă, suflet şi spirit: normală, inteligentă, ieftină, simplă, uşoară, fiziologică, sănătoasă - Eseu de revisionism nutriționist* - cu un cuvânt înainte de Dr. S. A. Gabian, ADEVĂR ŞI DREPTATE, Fundație sub ancheta POLIȚIEI GÂNDIRII, Colecția Din Dosarele Poliției Gândirii, Librarie Roumaine Antitotalitaire, 2007, pag. 138
[151] ibidem
[152] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984
[153] Speranța Anton, *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa*, Ediția a XIV-a, revăzută şi adăugită, Editura *Polirom*, Iaşi, 2010, pag. 135
[154] ibidem
[155] ibidem
[156] ibidem
[157] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984

alimente saturate, denaturate, artificiale(alcool, zahăr industrial, concentrate alimentare, produse transgenice, etc), fără să aibe în vedere nici starea lor naturală, nici necesităţile de adaptare, nici capacităţile funcţionale ale viscerelor transformatoare”[158].

„Alimentul binefăcător trebuie să posede anumite caractere fundamentale şi o capacitate de excitaţie compatibilă cu natura noastră intimă. El trebuie să furnizeze substanţele chimice necesare reparării ţesuturilor degradate şi substanţele combustibile utile funcţionării diverselor aparate şi sisteme ale organismului, menţinerii echilibrului termic al acestuia”[159].

„Aceste materiale excitante, reparatoare şi combustibile trebuie să ne fie oferite sub o formă energetică superioară, vie, cazul celor mai multe alimente în starea lor naturală. Vitalitatea sau viaţa din alimente nu trebuie distrusă sau compromisă prin procedee industriale care, din nefericire, iau pe zi ce trece o amploare tot mai catastrofală”[160].

„Fiecare din caracteristicile alimentului normal este necesară întreţinerii vieţii şi sănătăţii. *Energia noastră potenţială înăscută nu poate fi eliberată sau pusă în funcţiune decât graţie contactului excitant cu alimentele*. Nu ne putem edifica şi conserva structura musculară şi osoasă fără proteinele, glucidele, lipidele, vitaminele şi substanţele minerale din alimente. Nu am dispune de puterea şi de forţa musculară fără substanţele combustibile hidrocarbonate, fără sărurile minerale din alimente. Ne-am pierde rapid sănătatea dacă am fi obligaţi să trăim numai cu alimente industrializate, moarte, ucise, cadaverizate, dacă ne-am priva de enzimele şi fermenţii vii din alimentele naturale crude, dacă am uza în mod copios de alimente pentru care nu suntem adaptaţi pe de-a-ntregul, care conţin toxine cu efect întârziat: carne [de animal terestru], [carne de] peşte, conserve, zahăr [alb], produse concentrate, etc.”[161]

„Alimentaţia normală trebuie să cuprindă următoarele:

1. *Materiale excitante*, corespunzătoare, din punctul de vedere al calităţii şi al energiei intrinseci, adaptărilor organice generale şi individuale;
2. *Materiale plastice-reparatoare*, zise azotate, proteine, albumine (pentru că construcţia lor chimică aminteşte albumina din ou) sau quaternare (întrucât molecula lor este

[158] Dr. Teodor Usca, op. cit., pag. 62, 63
[159] ibidem, pag. 63
[160] ibidem
[161] ibidem, pag. 63, 64

compusă din patru elemente simple: hidrogen, oxigen, carbon, azot);

3. *Materiale combustibile* zise *hidrocarbonate*, grase, energetice, calorifice sau terțiare (molecula compusă din trei elemente simple: hidrogen, oxigen, carbon);
4. *Materiale minerale* elaborate, prezentate în asociații protoplasmatice;
5. *Energii vitale* sub formă de fermenți, enzime vii şi vitamine;
6. Materiale adaptate speciei, temperamentului, individului, stărilor morbide şi condițiilor externe de mediu, de an, de anotimp;
7. Apa necesară solubilizării acestor substanțe, metabolizării lor;
8. Deşeuri mai puțin ori deloc utilizabile, dar capabile de a cataliza digestia şi de a accelera circulația intestinală"[162].

„Aceste elemente de alimentație naturistă sănătoasă diferă de perspectiva medicinii oficiale căreia, cu tot regretul, nu-i putem acorda alt calificativ decât acela de ştiință dietetică de fațadă! Medicina oficială nu acordă importanță decât aspectului reparatoriu şi celui al combustiei alimentare, se ocupă numai din vârful buzelor de mineralizarea alimentară, căreia îi preferă mineralizarea chimico-farmaceutică, are o foarte vagă şi nebuloasă idee despre alimentele vii, ignoră cu desăvârşire noțiunea de excitație şi de fiziologie alimentară. Medicina oficială preconizează şi încurajează(;) folosirea alimentelor concentrate, hiperexcitante, a produselor farmaceutice sterilizate (şi sterilizante), pe care medicina hipocrato-naturistă le condamnă ca antinaturale, antifiziologice"[163].

„Înaintea oricărui fenomen de natură metabolică, prin chiar aspectul, mirosul şi savoarea lor, prin simplul contact al emanațiilor lor cu organele noastre senzoriale, alimentele se dovedesc dinamizante, excitante pentru activitatea glandulară şi chiar pentru muşchii noştri. De unde vine această forță, ca să o numim astfel. Ea este prezentă în noi înaintea oricărei încorporări şi prelucrări chimico-metabolice a alimentelor. Ea nu poate veni din alimentul privit, care rămâne adesea neatins pe taraba negustorului.

Excitația alimentară este expresia unui conflict"[164]. „ Forțele de coeziune ale organismului se opun forțelor de coeziune ale

[162] ibidem, pag. 64
[163] ibidem
[164] ibidem, pag. 65

alimentului. În cadrul acestei opoziții, forța mai puternică, în general cea a organismului, învinge forța de coeziune, mai slabă, a alimentului. Când lucrurile nu se petrec aşa, când forța de coeziune a alimentului învinge forța de coeziune a organismului, se produce fie moartea acestuia, fie tulburări funcționale mai mult sau mai puțin grave. Într-un astfel de caz, alimentul respectiv trebuie catalogat fie pe lista otrăvurilor, fie pe lista produselor suspecte ce nu pot fi servite oricum, oricui, oricând, în orice condiții.

Excitația alimentară se dovedeşte o reacție a forțelor vii din organism, care se opune forțelor vii sau moarte din aliment. Întrucât forța vie a organismului triumfă în fața forței vii sau moarte a alimentului care este digerat, rămâne să vedem de unde vine vigoarea care urmează după excitație"[165].

„Vigoarea care rezultă provine în mare parte din energia potențială umană solicitată, obținută, liberată, victorioasă! Vigoarea sau forța resimțită după excitație se compune mai curând din forțe personale (solicitate, obținute, cheltuite în mod mai mult sau mai puțin inconştient) decât din forțe provenind din alimentul în cauză. Se ştie ce a răspuns Hristos în pustie, după patruzeci de zile de post, când(;) [Vicleanul] îl îndeamnă să prefacă pietrele în pâine. *Trăim şi cu altceva, nu numai cu pâine!* Acest altceva nu înlocuieşte neapărat şi necesarmente pâinea"[166]. „Cuvântul, verbul poate declanşa energii enorme în organismele noastre, pe trei sferturi *adormite*. Nu numai cuvântul, am putea spune adevărul în general, dacă nu ar fi deopotrivă şi cazul iluziei oricărui adevăr. Mirajul călătorului în pustie care vede oaza ce se apropie se dovedeşte capabil să declanşeze forțe şi energii(;)"[167].

„Pentru omul de ştiință care este medicul şi pentru artistul sau posesorul unei arte divine, care este tot medicul, se impune ideea reprezentării acțiunilor terapeutice (alimentare şi medicamentoase) angajate pe terenul organismului ca un război sau o luptă între forța de coeziune a acestuia şi forța de coeziune a alimentelor, respectiv a medicamentelor! Problema medicului şi a artei sale este să încline balanța de partea organismului, a bolnavului! Să-l ajute pe om să triumfe cu o cheltuială minimă de forțe vii, de celule moarte sau deteriorate în cursul *bătăliei*.

Arta medicului constă în a şti să pună în fața fiecărui organism *adversarii* de care acesta are nevoie: nici prea puternici ca valoare

165 ibidem
166 ibidem, pag. 66
167 ibidem

excitantă sau concentrație, nici prea neobişnuiți, astfel încât condițiile *luptei* să fie facilitate şi, ca să spunem aşa corecte (Organismul şi alimentele se cunosc de multe milenii, arta înseamnă adaptarea. Atenție la alimentele transgenice, cu care se joacă astăzi anumiți ucenici-vrăjitori.). Medicul trebuie să aranjeze pe cât posibil lupta astfel încât organismul s-o câştige fără să se epuizeze, numai aşa putând beneficia cu adevărat de *victoria* sa!"[168].

„Fără să fim pe deplin conştienți, de îndată ce introducem un aliment, sau un pahar de apă în gură facem un act medical, suntem şi ne comportăm ca propriii noştri medici! Când ne culcăm sau când ne sculăm, când decidem să facem sau să nu facem ceva ne comportăm de asemenea ca propriii noştri medici. Orice facem constituie un act de viață şi orice act de viață comportă dimensiunea lui medicală.

Fără să o ştie cu adevărat, fiecare adult este propriul său medic, şi face față misiunii acesteia în mod mai mult sau mai puțin onorabil. În cazurile grave, când suntem pe jumătate învinşi de mesele pe care nu le-am digerat cum am fi vrut, când am ajuns să cântărim câteva zeci de kilograme peste limita normală, conştienți mai mult sau mai puțin de incompetența noastră, ne adresăm medicului, în speranța că luminile lui vor reuşi să risipească tenebrele în care ne-am pierdut.

Ce trebuie să facă medicul? Pus în fața bolnavului, a unui organism în stare de minimă rezistență, medicul va înțelege că nu poate să-l îndoape cu orice pe acesta, că trebuie să-i asigure un minim de excitație alimentară, pentru a obține un minimum de vigoare, pe baza căreia se va face apoi încă un pas, şi încă unul către o nouă perioadă de echilibru organic, de sănătate.

Un medic bun nu-şi va îndopa pacientul cu alimente concentrate, supraexcitante. Dimpotrivă, îl va hrăni cu alimente moderate ca tărie, diluate la nevoie, uşor de asimilat, fără oboseala viscerelor, fară epuizare nervoasă, fără distrugerea inutilă a celulelor, cum se întâmplă, de exemplu, în cazul diareei, când organismul este forțat să-şi expulzeze aproape stomacul şi intestinul! Acționând astfel, medicul va reuşi economisirea forțelor bolnavului, refacerea eventualelor țesuturi distruse, obținerea unei solide şi durabile vindecări"[169].

„În cadrul alimentației, fără să mai socotim forța alimentului, alte două forțe intră în joc: pe de o parte, *forțele de acțiune* ieşite în cea mai mare parte din energia sau zestrea noastră inițială, cu care am venit pe lume, care se opun atacului excitant şi chimic al

[168] ibidem, pag. 66, 67
[169] ibidem, pag. 67

alimentului. Opunându-se *agresiunii* alimentare, *forțele de acțiune* ale organismului trec din fază latentă sau potențială în fază manifestă. Pe de altă parte, intră în joc *forțele de funcțiune*, a căror origine trebuie căutată în alimentele anterior absorbite, asimilate, *învinse*. Obiectivul organismului în cadrul luptei sau războiului digestiv este intrarea în posesia *forțelor de funcțiune* din alimentul ingerat, care trebuiesc încorporate, şi care vor servi mai târziu, după metabolizarea şi asimilarea lor, la reconstituirea țesuturilor şi organelor, la asigurarea funcționării organismului şi a echilibrului termic.

Excitarea alimentară are rolul de a provoca eliberarea forțelor de acțiune, în vreme ce digestia furnizează forțele de funcțiune. Alimentul nu este decât scânteia sau detonatorul forțelor noastre latente"[170].

„Dacă lucrurile nu ar sta astfel, dacă acțiunea alimentului s-ar reduce la aportul de forțe exogene, fără să *ciupească* din forțele noastre vitale potențiale, omul şi-ar conserva în mod indefinit vitalitatea şi ar asista la trecerea secolelor fără să piardă nimic din energia cu care a venit pe lume.

Când spunem că mâncăm spre a ne întreține forțele, traducem în cuvinte o iluzie a conştiinței noastre. Senzația imediată de plăcere, euforie şi posibilitate de acțiune pe care o procură alimentul nu rezultă dintr-un simplu aport de energie străină, cum se crede în mod obştesc ci, mai ales, dintr-o eliberare (adică: pierdere) a forțelor noastre latente. Forțele recuperate sunt de fapt forțe pierdute, de care nu ne dăm seama că le posedăm decât în momentul în care le cheltuim, adică le…pierdem! Viața şi destinul omului depind, se reflectă şi sunt rezumate în această cheltuială utilă de forțe. Important este să le folosim cum se cuvine, să nu risipim prosteşte energia potențială (*talanții*) cu care am fost investiți"[171].

„Pe de altă parte, în afară de strictul răspuns la excitația alimentară, există încă o sursă de pierdere a energiei vitale în cadrul alimentației. Este vorba de forța necesară organelor digestive pentru transformarea chimică şi vitală a alimentelor, pentru *învierea* acestora în cadrul ecuației genetice personale, unice a individului considerat. Secrețiile viscerale nu pot avea loc fără o cheltuială importantă de energie vitală. Aceasta este uneori atât de însemnată încât acaparează toate forțele disponibile, cum se constată adesea după o masă mai copioasă: organismul cade într-un fel de toropeală, starea

[170] ibidem, pag. 67, 68
[171] ibidem, pag. 68

de veghe cerebrală devine dificilă, siesta se transformă într-un somn veritabil.

Secreția salivară pe care o provoacă simpla vedere a alimentelor, amintirea sau contactul alimentelor acide (oțet, lămâie), abundenta secreție gastrică a meselor fictive (becul roşu al lui Pavlov) dovedesc cu prisosință cheltuiala de energie sau forță vitală în cadrul activității glandulare, în afara oricărui aport material. Specialiştii apreciază la câțiva litri (chiar peste cinci) totalitatea secrețiilor digestive pe 24 de ore la omul sănătos. Secreții atât de abundente necesită o cheltuială importantă de energie sau forță vitală latentă”[172].

„Câtă vreme alimentația este corectă, în limitele fiziologiei normale, organismul încă robust, capabil să furnizeze forțele de reacție impuse de alimente excesive sau relativ toxice (carne de porc, alcool), eliberarea de forțe latente sau, în termeni mai populari, recuperarea de forțe are loc în bune condițiuni, organismul traversează o perioadă fastă de vigoare, forță şi sănătate deplină. Când alimentația devine excesiv de concentrată, artificială, hiper-excitantă, copioasă, oboseala se instalează în organism, excitațiile nu se mai transmit cu rapiditatea şi intensitatea cuvenită către centrii nervoşi care transformă energia potențială în *forță de acțiune*. În astfel de cazuri se spune că organismul a slăbit, că îi lipsesc forțele. De fapt, aceste forțe nu (mai) pot fi excitate.

Stopul acesta de excitabilitate organică intervine ca un mecanism de apărare naturală. Slăbiciunea bolnavilor constituie în majoritatea cazurilor un simptom fericit, ce obligă viscerele să lucreze la foc domol, economisind cheltuielile inutile de energie vitală pe care organismul încearcă să le capitalizeze, reconstituindu-şi astfel un fond de rezervă!

Cum să explici însă unui intoxicat, supraexcitat de alcool, mese copioase, tutun, droguri, că nu există alt fortifiant sau întăritor pentru el decât alimentul diluat, de foc domol, de excitație minimă, numai astfel putându-se reconstitui sănătatea compromisă?

Alimentele excesiv de savuroase, excitante, copioase, prea puternice sunt mijloacele cele mai sigure de a distruge forțele vitale de care dispunem, de a ne paraliza mai devreme sau mai târziu întregul sistem digestiv, adică posibilitatea de excitare-eliberare de forțe vitale potențiale în forțe de acțiune manifeste. Fără această excitare-eliberare, viața devine problematică, practic imposibilă. De aici aforismele hipocratice care au traversat istoria: *Cu cât mâncăm mai*

[172] ibidem, pag. 69

mult, cu atât avem mai puține forțe! Cu cât excităm mai mult rezervele noastre, cu atât obținem mai puțin de la ele!"[173]

„Pentru a asigura debitul sau transformarea *forței vitale potențiale* în *forță manifestă de acțiune*, elementele chimice din alimente, pe care le putem analiza, cântări şi studia nu explică îndeajuns proprietățile efective ale alimentelor. Întregul nu este niciodată egal cu suma părților. Pe lângă calitățile sale nutritive, fiecare aliment posedă ceva aparte, distinct, care este propria lui putere de excitație. Anumite alimente sunt dinamizante sau dinamogene prin simpla lor capacitate excitantă (ceaiul, cafeaua, chiar vorba dulce, care, se ştie, mult aduce!), altele mai curând prin această capacitate excitantă, decât prin compoziția lor chimică (carne, vin, alcool, apă)"[174]. (Însă enormă diferență între efectul excitației produse de alcool sau de vin - nociv - şi cel al excitației produse de apă! „O regulă bună este aceea de a bea un pahar de apă ori de câte ori ne simțim obosiți, leneşi, fără vlagă sau ne este greu să ne concentrăm atenția; şi, o dată făcut acest lucru, ne vom da seama de schimbarea în bine petrecută în noi oricare ar fi activitatea desfăşurată în acel moment "[175]. „Beți apa la temperatura camerei"[176].)

„Puterea nutritivă şi puterea excitantă sunt repartizate în modul cel mai divers în alimente şi răspund la nevoi celulare distincte, ce trebuiesc satisfăcute. Trăim în egală măsură din excitații vitale şi din substanțe nutritive. Anumite elemente de practică medicală dovedesc acest lucru. Marii alcoolici, morfinomanii, marii băutori de cafea, ceai, marii fumători abia ating alimentele, mulțumindu-se cu porții insignifiante. Excitația alimentară este aproape suficientă acestora pentru declanşarea mecanismului liberator-transformator de energii vitale potențiale în forțe de acțiune manifeste. Aceşti oameni trăiesc în condiții anormale, dar trăiesc, compensând insuficiența chimico-calorică notorie a meniurilor lor printr-un surplus de excitație. Până unde vor ajunge cu stilul lor de viață asta-i altă problemă, nu tocmai simplă, dacă avem în vedere că unii pot ajunge chiar centenari. Distincția dintre puterea de excitație şi puterea nutritivă a alimentelor se vede mai bine când mâncăm după un conflict violent, fără un interval prealabil. Nevoiți să mâncăm fără poftă de mâncare, digerăm cu dificultate şi rămânem deprimați pentru restul zilei, şi pentru ziua

---

[173] ibidem, pag. 69, 70
[174] ibidem, pag. 70
[175] Ann Holdway, *Kinetologie. Echilibrarea energiei şi fortificarea muşchilor*, Traducere de Cornel Nicolau, Editura *Antet*, Tiparul executat de Tipografia *Antet XX Press*, Filipeştii de Târg, Prahova, 2005, pag. 75
[176] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 136

următoare. Într-un astfel de caz, excitația alimentară nu şi-a îndeplinit rolul ei. Organismul obosit, abătut, şocat este în imposibilitate de a reacționa, de a elibera forța de acțiune. Organismul pierde uneori mai mult decât simpla eliberare cotidiană (să zicem) a porției de energie vitală-forță de acțiune: pe fondul de şoc moral au loc uneori adevărate scurt-circuite energetice, capabile să îmbătrânească şi chiar să ucidă un om în plină forță"[177].

„Curentul vital care este viața noastră se întreține prin excitații şi cheltuieli de energie. Acest debit de forțe poate să aibă loc în mod normal sau anormal, conducând fie la sănătate, fie la boală. De aceea este este necesară cunoaşterea, în cadrul gamei de excitații posibile, a acelora care sunt fiziologice pentru fiecare în parte. Cu alte cuvinte, este important să cunoaştem excitațiile care se acordă cu diversele elemente de rasă, vârstă, sex, temperament, stare morbidă, anotimp. Funcție de profilul considerat ele vor apărea într-un fel sau altul. Acest reglaj de finețe este un element capital din arta medicului. Ceea ce interesează aici este aspectul legitimității excitațiilor, pe care le recunoaştem după efectele lor imediate şi mai ales îndepărtate. Alimentele naturale, simple, crude, fără bucătărie complicată produc excitațiile cele mai binefăcătoare. Ele sunt alimentele cele mai fiziologice"[178].

„Excitațiile nefericite, aducătoare de boli provin din contactul cu alimente denaturate, toxice, hiperexcitante, greu de metabolizat, uşor putrescibile, prea condimentate, prea sărate, prea calde sau prea reci, prea concentrate, provocând o reacție excesivă de răspuns, o pierdere de forțe vitale considerabilă. Organismul trebuie să-şi modeleze răspunsul după puterea alimentului ingerat, altfel pierde *războiul digestiei*! Câtă vreme un organism este suficient de puternic pentru a răspunde unor astfel de excitații alimentare, el poate intra în posesia unor forțe herculeene, pe care, de fapt, după cum am văzut, le scoate din el însuşi? Până unde se poate ajunge cu asta, cât va dura vigoarea organismului, iată adevărata problemă, adevaratul pericol.

Uşurința, rapiditatea cu care forțele de acțiune sunt eliberate-cheltuite este înşelătoare. Organismul este vitregit astfel de forțele, de vitalitatea lui, fiind amenințat de epuizare şi uzură prematură. Se creează obişnuința sau preferința pentru alimentele ce conferă un randament excesiv, pentru excitante din ce în ce mai puternice, ajungându-se la o hrană compusă din elemente ce biciuiesc nervii, ce

[177] Dr. Teodor Usca, *op. cit.*, pag. 71
[178] ibidem, pag. 72

storc organismului ultimele rezerve, se pierde obişnuința alimentelor simple, sănătoase. Consumul de alimente din ce în ce mai excitante, mai concentrate, mai puternice duce la boală. Chiar dacă o primă generație foarte robustă suportă fără probleme aparente un astfel de regim, scadența vine la generația următoare”[179]. „Când un copil se naşte deja bătrân, e semn că părinții şi bunicii lui au cheltuit rezervele vitale ale descendenților lor.

Cu cât un aliment este mai concentrat, mai excitant, mai puternic, debitul energetic al organismului va fi mai mare, uzura organică mai pronunțată. Este cazul alimentelor, medicamentelor şi elixirelor de forță! Supraexcitante pentru moment, ele se dovedesc cu timpul epuizante. Printre alimentele cele mai nocive, anti-fiziologice, putem enumera alcoolul, ceaiul, cafeaua, coca-cola, zahărul industrial (absorbit ca atare). Acestea nu sunt alimente veritabile, puterea lor nutritivă este nulă (cu excepția zahărului, care obligă [însă] organismul la eforturi mult prea mari”[180] şi în loc de care: „mierea [de albine naturală] şi polenul sunt cele mai bune”[181].). „Ele nu au decât putere excitantă, silind organismul să lucreze în vid, ca o moară ce se-nvârte fără graunțe! Alimentele antifiziologice conduc invariabil la risipă energetică, uzură organică, boală”[182].

„Nu există regim alimentar universal, valabil pentru o categorie sau alta: bătrâni, canceroşi, diabetici, tuberculoşi, etc. Egalitatea relativă de vârstă sau boală nu anulează inegalitatea naturală a oamenilor, care este o lege universală. Potențialul vital individual, starea patologică, capacitatea mintală de adaptare diferă considerabil la oameni de aceeaşi vârstă, sex, profesie, talie, greutate, temperament, etc. Subiecți de 50 de ani sunt adesea obligați să recurgă la măsuri stricte, la care alții nu se gândesc decât către 80 sau chiar 90 de ani”[183].

„Randamentul caloric al alimentelor este un element secundar al nutriției. El nu ține cont nici de valoarea minerală, nici de valoarea vitală a alimentelor. Randamentul caloric consideră digestia alimentelor în viscere din perspectiva arderii combustibilului în bomba calorimetrică, într-un motor sau alt aparat de laborator. Dietetica oficială neglijează factorul individual, adică puterea vitală şi capacitatea funcțională de transformare a aparatului digestiv (stomac,

[179] ibidem, pag. 72, 73
[180] ibidem, pag. 73
[181] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (IV)*, Revista *Flacăra*, nr. 1536/47 din 23 noiembrie 1984
[182] Dr. Teodor Usca, *op. cit.*, pag. 73
[183] ibidem, pag. 79

intestin, ficat), atât de diferită de la un individ la altul, funcție de vârstă, de sex, de starea de sănătate, de talie şi de altele. Pe baza unei astfel de neînțelegeri a vieții, medicina oficială a decretat rații sau regimuri alimentare egalitare, de cazarmă, care impun bolnavilor ca şi sănătoşilor acelaşi număr de calorii. Lucrul se vede în orice popotă supervizată de un medic: în armată, în internatele şcolare, în grădinițele de copii, cantine de cartier pentru săraci, cantine studențeşti, pe vapoare etc."[184]

„Faptul fiziologic fundamental este că fiecare individ transformă alimentele în mod util, sănătos şi fară surmenaj digestiv numai în funcție de puterea lui personală. De la Hipocrate încoace, medicina naturistă nu a încetat să proclame principiul director şi corector: *transformator mic, aliment mic!* Alimentele dispun de un potențial energetic specific ce intră în luptă cu potențialul transformator al tubului digestiv. De aceea, alimentația este luptă, război. Când alimentația este prea bogată pentru aparatul digestiv care trebuie să îi facă față, bătălia digestivă acaparează, mobilizează toate forțele disponibile. Starea generală vizibilă a individului în cauză va fi oboseală, deprimare. Starea lui humorală, dacă se verifică, va arăta intoxicare, acidificare.

Bătrânețea este vârsta reducerii activităților glandulare şi celulare. De aceea, ea nu trebuie să epuizeze nici pe planul rețetelor alimentare, nici pe acela al debitului fizic, neuro-muscular. Reducerea capacității de asimilare, de protecție anti-toxică şi de eliminare impune reducerea rației alimentare zilnice. Reducerea capacității de adaptare, alt semn al bătrâneței, impune manevre din ce în ce mai suple în conducerea regimului alimentar"[185]. Chiar dacă „se întâmplă să vedem bătrâni care nu suferă de nici o boală aparentă, în ciuda vieții dezordonate şi a beției la care se dedau. În astfel de situații suntem în fața unor fenomene excepționale de rezistență care se explică prin robustețea indivizilor în cauză. E vorba de indivizi ieşiți dintr-o linie de țărani robuşti care, pentru moment, risipesc prin surmenaj digestiv, o excepțională moştenire genetică. Chiar şi în astfel de cazuri, dezordinea alimentară conduce, mai devreme sau mai târziu, la boală, la scadența inevitabilă. În loc să-l lovească pe respectivul individ, care plesneşte de sănătate şi forță, boala loveşte descendenții lui, care vor fi mult mai expuşi la decădere şi degenerare. Generația următoare va prezenta simptome de artritism digestiv, sangvin şi humoral. A treia generație va fi afectată de insuficiență glandulară şi multiple scleroze

[184] ibidem, pag. 79, 80
[185] ibidem, pag. 80

(care constituie esența artritismului inveterat), diabet, albuminurie, tuberculoză, cancer, nebunie, idioție. În cele din urmă, frumoasa moştenire genetică decade în cea mai cruntă mizerie fiziologică. Decăderea provine din cauză că două sau trei generații iresponsabile au risipit rezervele genetice de vigoare şi vitalitate prin abuz de băuturi alcoolice, de carne, de zahăr, de bucătărie complicată, de alimente prea puternice, de produse concentrate, denaturate, supra-excitante.

Caracterul nostru depinde de regimul alimentar. Alcoolul conduce la nebunie. Abuzul de băuturi fermentate (vin, bere), de cafea, de ceai, zahăr sau tutun agită şi dezechilibrează. Excesul de carne ne face mai brutali, iresponsabili pe planul pasiunilor.

Hrana uşoară, pură, diluată favorizează echilibrul mintal, armonia caractero-temperamentală. Ea este mai curând de natură vegetală decât animală, cu folosirea acelor produse (ouă, brânză, lapte, miere) pe care animalul le cedează de bună voie, în cadrul fiziologiei lui normale.

Alimentația are o puternică influență asupra raselor şi subraselor omeneşti. Popoarele care beau multă bere şi consumă fără socoteală mezeluri şi condimente acide devin cu timpul brutale, greoaie, grosolane. Rasa latină, care bea cam mult vin, este efervescentă, irascibilă. Abuzul de fructe acide (portocale, lămâi, roşii) şi de condimente puternice (usturoi, ceapă, ardei iute, piper etc.) zideşte populații extrem de iritabile, cazul spaniolilor sau al ungurilor. Popoarele care trăiesc în exclusivitate din peşte şi grăsimi animale rămân înapoiate şi somnambulice (eschimoşii). Cele care consumă prea multă carne ajung la egoism, excese trupeşti, pofte acaparatoare. Dimpotrivă, popoarele [în] exclusiv[itate] vegetariene (hinduşii(;)) sunt mai stabile, paşnice, mai bune, animate de sentimente inofensive”[186].

„Hipocrate spunea că alimentele pentru copii trebuie să fie uşor de digerat, cele pentru bătrâni de digestie foarte uşoară, iar cele din forța vârstei schimbate cât mai rar cu putință”[187].

„Hrana vie - care constă din alimente neprelucrate termic - stă la baza unei vieți sănătoase, iar un astfel de tip de alimentație poate deveni un mod de viață”[188].

„Primii oameni consumau doar vegetale crude, iar bolile erau inexistente. După ce au descoperit focul, oamenii au început să vâneze şi şi-au schimbat alimentația. Astfel au apărut primele boli.

---

[186] ibidem, pag. 57, 58
[187] ibidem, pag. 80
[188] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 89

Cote alarmante ale destabilizării echilibrului sănătății au fost atinse în zilele omului modern, când totul este superindustrializat, iar majoritatea alimentelor sunt rafinate, pasteurizate şi preparate termic. Efectele - le constatăm zilnic.

Sărurile minerale, vitaminele, şi enzimele vegetalelor crude nu pot fi înlocuite cu niciun preparat de sinteză. De exemplu, enzimele din vegetalele crude încep să se distrugă la temperaturi de 38 grade Celsius, iar la 54 grade Celsius ele dispar complet din alimente.

Orice persoană bolnavă are o carență mare de enzime"[189].

„Când(;) s-a descoperit ponderea vitaminelor în viața noastră, ştiința a făcut mare tam-tam asupra importanței lor. Au fost cunoscute astfel ce boli pot surveni ca urmare a distrugerii vitaminelor în alimentele fierte şi rafinate (făină albă etc.). De ce o asemenea propagandă? Pentru că era posibil ca vitaminele să poată fi preparate industrial şi să se facă astfel afaceri!"[190], deşi „vitaminele sintetice nu sunt asimilate de organism"[191].

„În anul 1940, cercetătorul(;) Edward Howell a făcut, în acelaşi domeniu, o şi mai mare descoperire: cercetând *substanțele vitale propriu-zise* şi anume *ENZIMELE*, a dovedit că ele sunt purtătorii vieții din orice organism viu, fiind deci şi materia vie din alimentele noastre (asta atâta timp cât nu sunt distruse prin fierbere – în sens complet: prin indiferent care dintre modalitățile de prelucrare termică n.n. –) (*Journal of the American Association for Medical Physical Research* din 15 aprilie 1940)

Este uimitor cum de ştiința nu a prețuit corespunzător această descoperire extraordinară şi cum de nu s-a făcut nici un fel de «publicitate» în favoarea enzimelor, cum făcuse, la vremea lor, pentru vitamine. De ce? Este limpede: *enzimele sunt purtătorii de viață ce sunt găsiți numai în hrana nefiartă [numai în hrana nepreparată termic]! Ele nu pot fi fabricate şi, ca urmare, nu pot constitui o «afacere». Dacă bolnavii, prin alimentația cu crudități, pot fi vindecați fără să mai dea bani pe medicamente, consultații ş.a. (de mâncat, omul oricum trebuie să mănânce), cine ar fi interesat să popularizeze o atare realitate? În orice caz nu ar face-o industria chimică, farmaceutică sau alimentară! Şi medicii? Cei mai mulți dintre ei nu ştiu nimic despre imensa valoare de vindecare a crudităților.* În ciuda

---

[189] ibidem, pag. 89, 90

[190] Ernst Günter, *Hrana vie. O speranță pentru fiecare*, Versiunea în limba română Doina Brindu şi Mirela Matei, Editura *Venus*, Bucureşti şi Întreprinderea Editorială Poligrafică *Ştiința*, Chişinău, 1995, pag. 18

[191] http://www.jurnalul.ro/stire-bun-de-consum/ce-bem-ce-mancam-grasime-total-chimica-140024.html accesat la 30.09.2012

tuturor cunoştinţelor şi experienţelor ştiinţifice, marea masă a populaţiei a fost lăsată, până acum, într-o totală ignoranţă.

Ceea ce s-a dovedit neinteresant pentru ştiinţă şi industrie, este însă foarte important pentru noi, care vrem să fim şi să rămânem sănătoşi. *Atât succesele în tratarea bolilor incurabile, cât şi cele obţinute în tratarea altor boli, dar care nu au fost realizate prin metode chimice, sunt trecute sub tăcere*.

Cărţi ca *Rapoarte referitoare la 50 de cazuri de cancer vindecate, de Dr. Gerson (a cărui metodă este bazată pe alimentaţia cu crudităţi), par nici măcar să nu fie băgate în seamă de aşa-numita «cercetare a cancerului», căreia i-au fost alocate sute de milioane de dolari*"[192].

„Să ne întoarcem la enzime. Ce sunt ele, de fapt, şi în ce constau funcţiile lor? Este vorba de nişte fermenţi specifici; ei conţin scânteia vieţii şi întreţin viaţa vegetativă (de relaţie) în celulele plantelor şi animalelor. Există nenumărate tipuri de enzime; nu numai că ele sunt caracteristice fiecărei specii de plante şi animale ci imprimă, totodată, oricărei fiinţe, particularitatea ei specifică, clădesc organele acesteia şi le menţin într-o permanentă activitate. Nu există nici o diviziune celulară, nici o creştere sau perpetuare fără prezenţa enzimelor. Aceştia sunt administratorii şi executorii pe care natura i-a pus în orice creaţie vie. Ele dirijează procesele chimice în fiecare organ al omului, al plantelor, ca şi cum ar putea gândi"[193].

„În corpul uman există două categorii de enzime. Dintr-o categorie fac parte aşa-numiţii fermenţi (enzimele endogene). *Ei sunt secretaţi de glandele digestive şi reglementează digestia. Celelalte, enzimele propriu-zise, exogene, sunt cele care ne interesează. Acestea produc în organism acţiunile sus-amintite şi, îndeosebi, realizează metabolismul celular*"[194]. „*Sunt infinit mai importante decât vitaminele, care exercită mai curând funcţia de substanţe ajutătoare ale enzimelor. Si de «curieri» ai acestora.*

Spre deosebire de fermenţii digestivi, pe care organismul şi-i poate fabrica singur, corpul nostru nu poate produce enzimele exogene. După cum arată şi prefixul «EX», ele trebuie procurate din afară, printr-o anume alimentaţie, ca şi vitaminele. Toate puterile şi frumuseţile pe care enzimele le-au depus într-o plantă tânără, gata să încolţească, într-o legumă sau într-un fruct, ne sunt acum oferite nouă - ele fiind constituenţi indisolubili ai componentelor alimentaţiei cu

---

[192] Ernst Günter, *op. cit.*, pag. 18, 19
[193] ibidem, pag. 20
[194] ibidem, pag. 21

crudităţi - şi vor intra într-un alt ciclu de activităţi, cel parcurs de celulele propriului nostru corp. Această rânduială înţeleaptă constituie o lege a naturii. Pătrunderea enzimelor în celulele noastre şi mai apoi legătura ce se formează între ele poate fi comparată cu o exogamie - intrarea într-o familie prin căsătorie. Ele ajung apoi «stăpâne» în casă şi asigură existenţa şi înmulţirea celulelor. Aceşti operatori vii, am putea spune spiriduşi inteligenţi, acţionează ca nişte adevăraţi mecanici, controlând toate funcţiile corpului. În glande, de exemplu, conduc cu îndemânare producerea de hormoni, în ficat funcţionează ca nişte chimişti inteligenţi, în rinichi şi în glandele pielii, enzimele se îngrijesc ca sângele să fie purificat de toxine"[195].

„Cu cât alimentaţia noastră conţine mai multe enzime «proaspete», cu atât mai multe sunt izvoarele de viaţă ce se revarsă în corp şi din care se pot forma tot mai multe celule tinere. Ceea ce înseamnă un surplus de energie şi mai multă rezistenţă, o creştere a imunităţii împotriva bolilor, înseamnă frumuseţe, o mai bună funcţionare a glandelor şi, ca urmare, o mai bună reglare a greutăţii corporale, curăţirea sângelui şi a ţesuturilor de tot felul de substanţe reziduale etc. Şi totul contribuie la vindecarea artritei (una din bolile ce produc cele mai mari depozitări de săruri), calculilor biliari, arterosclerozei, bolilor de inimă, a cancerului şi a o serie întreagă de alte afecţiuni.

Dacă enzimele pot să vindece şi să cureţe (să elimine toxinele), cu atât mai uşor pot să ne ferească de toate aceste suferinţe, mai ales la o vârstă mai înaintată care, de regulă, este însoţită de tot felul de neputinţe, mai mari sau mai mici"[196].

„*Pierderea cea mai importantă, ca urmare a lipsei enzimelor din hrană, o constituie deprecierea sărurilor minerale, printre care fosforul, calciul, potasiul, fierul şi altele; astfel, pe de o parte, este favorizată apariţia oricăror maladii, iar pe de altă parte, se instalează tot felul de boli, perfide, ascunse*. Chimiştii susţin că prin fierbere [că prin prelucrare termică] nu se distrug sărurile nutritive. Ei au dreptate, dar ceea ce se pierde sunt enzimele legate organic de săruri. *Fără enzimele corespunzătoare, sărurile nu pot fi transformate şi asimilate astfel încât să fie utile, ele rămânând în cea mai mare parte fără valoare, depozitându-se ca reziduuri. Sărurile minerale organice, nutritive, se transformă în săruri minerale anorganice*"[197].

---

[195] ibidem, pag. 21, 22
[196] ibidem, pag. 22
[197] ibidem, pag. 23, 34

„Cauza tuturor bolilor infecțioase este aceeaşi: «sedimentele inutile» formate din cauza unei alimentații greşite. Se aruncă vina pe un germen, pe un agent patogen, sau pe un aşa-numit virus. Cauza este în realitate tot sedimentarea, fără de care virusul nu poate face nici un «pas» în organism. *Un corp curățat de tot ceea ce nu-i este folositor, prin intermediul crudităților, nu se îmbolnăveşte*"[198]. „*Gripa constituie «o soluție de nevoie» la care face apel natura pentru a curăți din când în când corpul, pentru că boala prin însăşi natura ei obligă la nemâncare; este de-a dreptul absurd să încerci, într-o atare situație, să înfrângi temperatura pe cale artificială*"[199].

„Mulți oameni sunt atât de «plini de sedimente» încât deseori bolile ce le amenință direct viața, sau un infarct miocardic le pun capăt vieții în floarea tinereții. *Nu rareori este vorba de oameni ce nu au fost niciodată bolnavi. Sănătatea lor aparentă a făcut ca situația lor să fie cu mult mai gravă, pentru că, de-a lungul anilor, sedimentele s-au tot depozitat, ceea ce până la urmă a dus la deteriorarea totală a organismului*. Nu e mai puțin adevărat că şi lipsa sărurilor minerale - prin fierberea alimentelor - are o parte din vină, alături de formarea sedimentelor nocive, în apariția unor boli. De cele mai multe ori medicamentele, razele, injecțiile de-a dreptul otrăvitoare, alte tratamente şi chiar transplanturile de inimă, sunt de prea puțin folos, dacă nu vrem să recunoaştem adevărata cauză a bolii. O inimă străină transplantată într-un corp bolnav, plin de sedimente, va *ceda în curând*"[200]. „Printre altele, sângele conține două substanțe care sunt necesare pentru sănătatea inimii şi anume, colesterolul şi lecitina. Colesterolul este o grăsime, cantitatea lui în sânge fiind reglată de lecitină, astfel încât să nu depăşească un anume nivel peste care devine nociv. De îndată ce hrana este fiartă [prelucrată termic], enzimele lecitinei sunt distruse şi, o dată cu ele, şi capacitatea acesteia de a mai ține sub control nivelul colesterolului. Urmare, respectiva grăsime se acumulează în sânge. De asemenea şi dacă alimentația noastră conține multe prăjituri, cocării, grăsimi şi ulei încălzit. Când cantitatea este prea mare, surplusul se depozitează pe pereții arterelor sub formă de ateroame (plăci, cheaguri de colesterol), aşa încât circulația sangvină este mult îngreuiată. De aici rezultă hipertensiunea. Muşchii inimii nu mai sunt irigați suficient de către delicatele artere coronariene, acum aproape înfundate, ceea ce are ca urmare anghina pectorală. Datorită desprinderii unui aterom (sau mai

[198] ibidem, pag. 25
[199] ibidem
[200] ibidem, pag. 26, 27

multe) de pe pereții arterelor şi pătrunderii lor în fluxul sangvin, circulația normală a sângelui este la un moment dat stăvilită printr-o îngustare mare a vasului, care se rupe şi apare infarctul. Hipertensiunea poate apărea deci şi datorită arterosclerozei. Hipotensiunea arterială are aceeaşi cauză ca hipertensiunea, numai că în acest caz vasele înfundate cedează presiunii şi se lărgesc. Varicele provin tot din aceeaşi cauză"[201].

„*În orice boală, întreg corpul suferă. Iată deci de ce este o mare greşeală să tratăm numai simptomele: ele pot fi comparate cu nişte supape; când una dine le va fi închisă se vor deschide, automat, altele, pentru că «murdăria» trebuie cât de cât eliminată. Se poate însă obiecta: cum se face că oamenii care mănâncă totul fiert [care mănâncă totul preparat termic] reuşesc să supraviețuiască? Asta depinde, după cum vom vedea, de puterea de adaptare a organelor.* De fapt, biologii au descoperit că pentru metabolizarea anumitor alimente sunt necesare enzime ce sunt legate organic de alimentul respectiv. *Dar dacă enzimele respective lipsesc, corpul ştie să se ajute singur, preluând o parte din fermenții digestivi, mai ales cei produşi de pancreas. Din păcate, ei nu pot înlocui decât în mică măsură procesul natural.* Există indivizi cu o ereditate extrem de viguroasă: dacă vor mânca moderat şi vor da dovadă de cumpătare în toate pot ajunge la vârste înaintate şi cu o alimentație obişnuită. Dar rareori un atare individ este ferit de boli şi infirmități ale bătrâneții. *Există o deosebire esențială între expresiile «slăbiciunea bătrâneții» şi «infirmitățile vârstei». Expresia «infirmități ale bătrâneții» este, de fapt, greşită deoarece cauza infirmității nu este bătrânețea, ci boala*"[202].

„Pe lângă enzime, prin fierbere sunt distruse, în mare măsură, şi vitaminele. Una din cele mai importante dintre ele, vitamina C, a cărei sarcină principală este curățirea sângelui, se pierde total prin fierberea alimentelor mărunțite şi la fierberea laptelui; în alte alimente este distrusă doar parțial în timpul preparării mâncărurilor. Toate sărurile minerale se elimină prin apa de fierbere şi prin aburi, astfel că legumele şi zarzavaturile nu mai conțin nimic hrănitor în ele. Proteinele îşi pierd 2/3 din valoarea lor nutritivă prin fierbere, parte prin coagulare, parte prin distrugere. Totodată, substanțele proteice astfel modificate produc mai multe reziduuri şi acizi în urma metabolismului"[203].

---

[201] ibidem, pag. 132, 133
[202] ibidem, pag. 27
[203] ibidem, pag. 40, 41

„*Lipsa de enzime are ca urmare faptul că mai mult de ¾ din sărurile minerale importante din celulele corpului nu pot fi valorificate de organism; depozitându-se ca reziduuri. Cu astfel de pierderi enorme, cei mai mulți oameni sunt subalimentați, chiar având stomacul plin. Aşa că, oricâți bani cheltuiți pentru hrană, pe mesele dumneavoastră se găsesc numai alimente cu valoare nutritivă redusă. Prin fierbere sunt degradate chiar şi amidonul şi fructoza, care îşi schimbă total compoziția chimică. În acest fel ele devin o reală primejdie pentru oameni, predispunându-i la obezitate, modificări chimice inexistente la alimentele care nu se fierb. Fructele crude sunt suportate chiar şi de diabetici, dar nu şi cele fierte: iată o dovadă certă că schimbarea suferită de zahăr şi de amidon prin fierbere este categoric dăunătoare. Fructele nu trebuie fierte sau sterilizate sub nici o formă*”[204].

„*Cele mai mari prejudicii le suferă însă grăsimile şi uleiurile şi nu numai la fierbere, ci chiar în timpul procesului de fabricație, de exemplu, la obținerea uleiului prin presare la cald*. Grăsimile animale şi vegetale solidificate şi uleiul încălzit obliterează arterele şi provoacă hipertensiunea arterială, pe când uleiurile obținute prin presare la rece le curăță de depuneri”[205]. „Cele mai nocive sunt uleiurile şi grăsimile hidrogenate, care în timpul fabricării sunt supuse la temperaturi mari şi sunt astfel conservate nelimitat”[206].

„S-a observat că din mâncărurile gătite se mănâncă de trei-patru ori mai mult, cantitativ, decât din cele crude, pentru că volumul alimentelor scade mult prin fierbere; şi astfel, depunerile şi creşterea în greutate cu greu mai pot fi evitate”[207]. De asemenea, ele nu pot fi uşor evitate nici dacă, în timpul luării efective a mesei, nesocotim anumite *precauții «tehnice»*. Vi le voi aminti pe cele mai de seamă.

Dar, înainte de a o face, consider necesar să accentuez „un lucru pe care nu toți nutriționiştii vor să-l recunoască”[208]: „metabolismul uman are neapărată nevoie de proteina de grâu”[209].

„Avem tot interesul să ne hrănim cu proteine din grâu şi din alte cereale. Să nu cădem în eroarea de a crede că le putem înlocui cu alte proteine, de exemplu din carne, cum cred partizanii hranei

---

[204] ibidem, pag. 41
[205] ibidem
[206] ibidem, pag. 134
[207] ibidem, pag. 42
[208] Dr. Teodor Usca, *op. cit.*, pag. 159
[209] ibidem

cadaverice, sau din ciuperci, cum cred majoritatea vegetarienilor. Proteina de grâu conține o mare parte de *acid glutamic*, care este baza *glutathionului* din sânge”[210].

„Acidul glutamic este un aminoacid prezent în țesuturile nervoase unde, împreună cu glutamina, (amina corespunzătoare) constituie aproape întregul azot disponibil. Echilibrul între acidul glutamic şi glutamină, realizat prin intermediul glutamodehidrazei şi al acidului cetoglutaric, asigură metabolismul amoniacului la nivelul creierului. Acidul glutamic, numit popular vitamină a inteligenței şi glutamatele (sărurile sale) de calciu şi magneziu joacă un rol important contra surmenajului intelectual, a slăbiciunilor de memorie şi ca detoxicant al amoniacului în cadrul afecțiunilor hepatice. Glutathionul este o tripeptidă rezultată din combinația a trei amino-acizi: acidul glutamic, cisteina şi glicocolul. El este prezent în toate țesuturile, mai ales în sânge, unde joacă rolul de principal transportor de oxigen”[211].

„Acidul glutamic joacă un rol important în fenomenele alternante de utilizare a sulfului, pe care, prin reduceri şi oxidări succesive, îl duce până la starea necesară spre a putea fi eliminat pe cale urinară. Când din cauza lipsei glutathionului şi a acidului glutamic proteinele impregnate de sulf nu mai pot fi suficient degradate în vederea eliminării, ele rămân în țesuturi ca reziduuri toxice, conducând la stări morbide cronice, care nu pot fi tratate decât printr-o alimentație corect echilibrată”[212].

În plus, „toate vitaminele puse de natură în bobul de grâu sunt indispensabile sănătății şi vieții. Ele sunt concentrate mai ales în embrionul bobului, textura proteică şi în coajă, elemente sustrase sau înlăturate pur şi simplu prin măcinare. Morile cu cilindri, apărute după 1880, reprezintă o calamitate pentru sănătatea publică. Ele au făcut posibile tot felul de procedee de spoliere a bobului de grâu şi a consumatorilor”[213].

„Printre alimentele de fiecare zi pe care le consumăm, germenele de grâu este singurul care conține în cantități importante şi suficiente vitamina E, fără de care funcționarea corectă a aparatului sexual şi genital, feminin ca şi masculin, este imposibilă. Familiilor ce-şi doresc un copil şi nu-l pot avea nu le-ar trece pentru nimic în lume

[210] ibidem, pag. 159, 160
[211] ibidem, pag. 160
[212] ibidem
[213] ibidem, pag. 164

prin minte că aceasta ar putea avea oarecare legătură cu pâinea consumată!

În farmacie şi în magazinele biologice găsim o serie de produse pe bază de germeni de grâu, al căror principal rol este să furnizeze organismului vitamina E, care nu se găseşte, în cantitate suficientă, în alte alimente. Putem cumpăra, de exemplu, săculeţe de 50 sau 100 de grame de gluten, la preţuri superioare de zece şi chiar douăzeci de ori preţului făinei. Inconvenientul constă însă în aceea că luată în acest fel, vitamina E nu se mai asimilează corect, mai ales că lipsa ei îndelungată nu a putut avea decât efecte negative în organism"[214].

„Ceea ce am spus cu privire la vitamina E este valabil şi pentru celelalte vitamine ale grâului, toate indispensabile vieţii şi pe care organismul este incapabil să le sintetizeze el însuşi"[215].

„*Vitamina A*, după cum se ştie, este un factor antixeroftalmic, agent de creştere şi de apărare a organismului împotriva infecţiilor. Când bobul este în fază germinativă, proporţia de vitamină A creşte spectaculos, ceea ce explică interesul pentru consumul de grâu încolţit şi germeni de grâu. Cea mai mare parte a vitaminei A este concentrată în germenele acestuia"[216]. De asemenea, „ s-a constatat că în germenele bobului şi în textura lui proteică se găseşte nu numai caroten ci şi diverşi carotenoizi, fără să mai vorbim de clorofilă"[217] - „o substanţă care are o structură asemănătoare cu a sângelui, ea fiind cea care ne construieşte sângele, iar sângele, la rândul său construieşte toate celelalte ţesuturi"[218]. „Putem cumpăra în farmacii Vitamină A, caroten, clorofilă, un carotenoid sau altul, inclusiv ulei din germene de grâu. Nu vom reuşi însă niciodată să refacem echilibrul vitaminic natural al bobului în întregul lui"[219].

„*Vitamina B*, prezentă şi ea în bobul de grâu, completează acţiunea vitaminei A pe planul apărării organismului contra infecţiilor şi păstrarea echilibrului nervos general"[220]. „Toate vitaminele din grupul B sunt concentrate mai ales în germene şi în coaja bobului, care se dă la animale sub numele de tărâţe"[221].

---

[214] ibidem, pag. 160, 161
[215] ibidem, pag. 161, 162
[216] ibidem, pag. 162
[217] ibidem
[218] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 87, 88
[219] Dr. Teodor Usca, *op.cit.*, pag. 162
[220] ibidem, pag. 163
[221] ibidem

„*Vitamina C*(;) este principalul factor antiscorbutic şi de reglaj sanguin, asigurând integritatea capilarelor sanguine, fără să mai socotim rolul ei în formarea hemoglobinei globulelor roşii”[222]. „Apare în cantitate importantă în procesul de germinație a bobului, de unde necesitatea consumului de grâu încolțit sau de germeni de grâu”[223].

„*Vitamina D* este agentul anti-rahitic consacrat. Are un rol decisiv în procesul de fixare a calciului”[224].

„*Vitamina E*(;) constituie principala bogăție a germenului. Considerată drept vitamină anti-sterilă, a reproducției, rolul ei pe plan genital, sexual, al echilibrării organismului în perioada pubertății, al combaterii anemiei şi al anumitor forme de degenerescență este pe deplin recunoscut”[225].

Bobul de grâu conține, de asemenea, *săruri minerale*. Acestea „diferă de la o varietate de grâu la alta, funcție de compoziția solului, prezența sau absența îngrăşămintelor chimice, de condițiile meteo-climaterice. Ca şi celelalte substanțe nobile ale bobului, sărurile minerale se concentrează tot în embrion, în textura proteică şi în coajă. Cele mai importante dintre sărurile minerale ale grâului sunt diverşii fosfați alcalini, (de calciu, de magneziu, de fier şi alții), al căror rol în organism este cunoscut şi apreciat. Sub orice formă s-ar prezenta, starea de boală se traduce totdeauna printr-o pierdere de fosfați din organism. Activitatea vitală constă într-o continuă oxidare a fosforului integrat în organism, care, combinat cu diverse baze, este în permanență eliminat. Cu alte cuvinte, starea de sănătate poate fi apreciată după cantitatea de acid fosforic imediat disponibil. O alimentație bogată în fosfor asimilabil conduce la un bun echilibru organic, la un binevenit excedent sau supliment necesar atât pentru funcționarea muşchilor cât şi pentru activitatea intelectuală. Dimpotrivă, o alimentație săracă în fosfor predispune la îmbolnăvire”[226]. „Faptul că farmaciile sunt pline cu medicamente pe bază de fosfor, cu care medicii încearcă să compenseze carențele pacienților lor, confirmă teza noastră(;)”[227].

Aşadar, „câtă vreme industria morăritului poate vinde separat şi cu mari beneficii diversele componente ale bobului de grâu”[228],

---

[222] ibidem
[223] ibidem
[224] ibidem
[225] ibidem, pag. 164
[226] ibidem, pag. 166
[227] ibidem
[228] ibidem, pag. 176

„consumatorul este în pierdere pe toată linia. I se vinde acelaşi grâu în piese detaşate. Ca şi cum ne-am pune să cumpărăm piesele detaşate ale diverselor mărci de automobile pentru a monta acasă un automobil potrivit fiecăruia. La origine, bobul de grâu a fost bine *montat* (dozat) de natură. Ucenicii vrăjitori din industria morăritului, cu ajutorul morilor cilindrice uşor reglabile, pentru a plimba acelaşi bob de mai multe ori printre cilindri, au reuşit să spargă unitatea bobului de grâu”[229].

„Ni se vinde pe bucăţi şi în piese detaşate o serie întreagă de produse pe care oricum le vom aranja şi dispune nu avem nici o şansă de a obţine acel *puzzle* iniţial din care au fost sustrase”[230]. „De îndată ce rupem un element din contextul în care natura ni-l pune la dispoziţie, ne asumăm un risc”[231].

Vestea bună e însă că, cel puţin în ce priveşte grâul, suprimarea respectivului risc ne stă, pe deplin, la îndemână. Cum? Pregătindu-ne singuri, acasă, grâu încolţit. Reţeta este următoarea: „Se iau cam cinci pumni de grâu, se pun într-o strecurătoare cu găuri mari (cum sunt cele din aluminiu) pentru a strecura grâul de praf şi neghină. Se pune grâul într-un castron şi se spală bine, aruncând toate gunoaiele şi boabele uşoare care se ridică deasupra apei (nesănătoase). Se ţin acoperite cu apă cam 24 h, în funcţie de anotimp (vara mai puţin, iarna mai mult), până ce boabele s-au umflat şi apare primul colţişor alb. Apa se schimbă de 2-3 ori/zi (cam la 8 h). Apoi se lasă grâul fără apă, dar spălându-l la 8h. Se consumă când grâul a încolţit. Grâul trebuie să aibe colţul de 1 mm”[232]. Poate fi mâncat fie ca atare, fie combinat cu miere de albine naturală şi cu nucă. Dacă i-aţi adăugat miere: imediat după încheierea mesei spălaţi linguriţa cu care aţi mâncat. Altfel, mierea rămasă pe metalul linguriţei, în câteva minute face priză cu acesta şi capătă o asemenea consistenţă de parcă ar fi piatră – iar oricât aţi mai insista cu frecatul, nu veţi reuşi să curăţaţi linguriţa.

Şi-acum, aşa cum v-am promis, despre precauţiile «tehnice» util a fi urmate în luarea mesei. Concis spus: *procedura mâncatului sănătos*. Referitoare la alegerea momentului începerii mesei, intervalul dintre două mese consecutive, cantitatea optimă de hrană, masticaţia,

[229] ibidem
[230] ibidem, pag. 167
[231] ibidem, pag. 166
[232] Speranţa Anton, *op. cit.*, pag. 587

compatibilitățile şi, respectiv, incompatibilitățile dintre alimente, stabilirea ordinii de ingurgitare şi altele.

Limpede şi scurt:

- „Nu mânca atunci când eşti enervat, că mănânci pietroaie”[233]. „Intrând într-o lume de stres peste limita de toleranță, sistemul digestiv nu mai poate comanda elementele necesare digestiei, fapt care face ca o parte din alimente să nu fie atacate de sistemul enzimatic. Ele intră în procesul de digestie nepregătite, ținând seama şi de faptul că noi n-am învățat încă să mâncăm”[234];

- „Orice aliment devine toxic atunci când este mâncat(;) într-o atmosferă poluată chimic, radioactiv, fonic, vizual, microbian etc. ”[235];

- „De la o masă la alta trebuie să treacă cel puțin 2 ore”[236];

- „Seara, după ora 19:00, nu se mai mănâncă nimic”[237];

- Pe parcursul uneia şi aceleiaşi zile nu *numărul* meselor este esențial. „Este mai sănătos să mâncați 5 mese pe zi mai reduse, decât 3 sau două mese copioase şi grele”[238];

- Înainte de a începe să mănânci, fă-ți semnul crucii şi, mental, rugăciunea *Tatăl nostru*; ori, echivalenta ei foarte scurtă, *Rugăciunea inimii* (*Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul.*). „Purifică apa şi mâncarea”[239]. „Fiziciana Angelina Malahovska a dovedit experimental minunile înfăptuite de semnul crucii şi de rugăciuni. «Când mâncarea este însemnată cu semnul crucii

---

233 Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984
234 ibidem
235 Alexandru Doboş, *Medicină ayurvedică. Un ghid complet de nutriție, vitalizare, şi vindecare ayrvedică cu rețete şi remedii*, Editura *Nirvana*, Colecția *Satva*, Bucureşti, 1995, pag. 47
236 Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 86
237 ibidem, pag. 135
238 ibidem, pag. 130
239 http://www.libertatea.ro/detalii/articol/exista-dovada-ca-rugaciunile-ortodoxe-functioneaza-268462.html, accesat la 11.12.2012

aceasta este purificată în mod real, imediat. Aceasta este o mare minune, care se întâmplă zi de zi», afirmă Malahovska. Studiul a fost efectuat de-a lungul a aproape zece ani(;)”[240]. „Cercetătorii au verificat efectul rugăciunii «Tatăl Nostru» şi al semnului ortodox al Sf. Cruci făcute asupra bacteriilor patogene. În acest sens, au fost prelevate probe de apă din: fântâni, râuri şi lacuri şi toate conțineau stafilococul auriu”[241]. „Studiul a dovedit că, dacă se rosteşte rugăciunea «Tatăl Nostru» şi se face semnul Sf. Cruci peste probele de apă, numărul bacteriilor periculoase scade de şapte, zece, sute şi chiar mii de ori. Rugăciunea a fost rostită atât de credincioşi, cât şi de necredincioşi”[242]. „De asemenea, s-a dovedit că persoanele bolnave, după ce au practicat frecvent rugăciunea, au început să se simtă mai bine. Însă, dacă semnul Sf. Cruci este făcut neglijent, de exemplu cu cele trei degete unite incorect, sau duse în afara locurilor corecte (mijlocul frunții, centrul plexului solar şi cavitățile umerilor drept şi stâng), rezultatul pozitiv este redus sau chiar nu există”[243]. Cum facem, aşadar, corect semnul Sfintei Cruci? „Se foloseşte mâna dreaptă(;): degetul mare, indexul şi degetul mijlociu sunt împreunate într-un singur punct, în timp ce inelarul şi degetul mic sunt ținute în palmă”[244]. „Cele trei degete astfel împreunate se pun pe frunte, apoi coboară spre abdomen; de acolo, mâna merge către umărul drept, iar apoi ea merge orizontal către umărul stâng. În timp ce se face semnul crucii, se rosteşte «***în numele Tatălui***» (când mâna e pe frunte), «***şi al Fiului***» (când mâna coboară pe abdomen), «***şi al Sfântului Duh***» (când mâna se duce de la un umăr la celălalt), «***Amin***» (când mâna o retragem de la umărul stâng). Cele trei degete împreunate simbolizează Sfânta Treime. Celelalte două degete, strânse unul lângă celălalt şi ambele în podul palmei reprezintă cele două firi, umană şi divină, reunite în persoana Domnului Iisus Hristos. Deci nu spunem «*Amin*» când mâna este la umărul stâng, nu facem cruci mici strâmbe şi rapide de parcă am cânta la mandolină, n-o facem cu limba în gură. Dacă dorim să facem şi o închinăciune ne aplecăm numai

---

240 ibidem
241 ibidem
242 ibidem
243 ibidem
244 http://saccsiv.wordpress.com/2009/09/13/rubrica-incepatorului-cum-facem-corect-semnul-crucii/, accesat la 05.11.2012

după ce mâna este din nou lăsată să cadă pe lângă trunchi. De ce? Pentru că tocmai am închipuit Crucea de pe Golgota şi ne închinăm ei. Uneori se mai observă o altă greşeală, destul de răspândită: închinăciunea se face în acelaşi timp cu semnul Crucii. Nu trebuie să facem acest lucru (rupem Crucea). Dacă însă ne oprim cu semnul Sfintei Cruci la piept, şi nu la abdomen, atunci crucea pe care o facem apare răsturnată şi fără să vrem transformăm Crucea lui Hristos într-o cruce satanistă"[245] ;

- „Evitați activitățile de orice fel şi mai ales discuțiile negative în timpul mesei"[246]. „Atunci când mâncăm trebuie să fim cu gândul în totalitate la procesul mâncării, să mestecăm - în funcție de consistența alimentelor – [optim] de la 50 până la 150 de ori fiecare îmbucătură, adică să bem mâncarea"[247]. „O digestie bună nu aparține decât celor care mestecă bine, dar şi pentru ca să mesteci bine trebuie să ai o dantură completă"[248]. („Îți „trebuie(;) dantură bună, ca să poată mesteca alimente crude; digestia începe de la privit şi miros, apoi, printr-o mestecare corectă alimentele trebuie *băute*, lichidele *mâncate*; fiecare bol alimentar, trebuie mestecat de [minimum] 30-50 de ori.(;) Nu uitați: stomacul nu are dinți!"[249].) „Mai sunt încă unii medici stomatologi care, n-am înțeles din ce motiv, recurg la extragerea dintelui când ar putea s-o evite. Trebuie să caute modalități de a-l proteja şi de a-l salva. Extragerea dintelui trebuie făcută numai în cazuri extreme. Însă cel mai bine ar fi ca fiecare individ să fie supus controlului periodic şi, atunci când se constată că apar anumite formații de carii mici, ele să fie imediat înlăturate, însă nici acest lucru nu este suficient, ci trebuie educat individul ca să prevină îmbolnăvirea dinților atât prin nutriție cât şi prin curățirea zilnică a danturii de resturile alimentare după fiecare masă"[250]. „Peria [de dinți] nu trebuie să fie tare, căci trebuie periată gingia în acelaşi timp cu dinții, mereu în sensul gingii –

---

[245] ibidem
[246] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 56
[247] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984
[248] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984
[249] idem, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 55, 56
[250] idem, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (II)*, Revista *Flacăra*, nr. 1534/45 din 9 noiembrie 1984

dinți”[251]. „Trebuie evitate periile fabricate cu ajutorul perilor sintetici, şi preferați perii de mătase sau din păr de mistreț”[252]. „Buricul degetului arătător este o excelentă perie de dinți. Frecați smalțul: acesta este curat atunci când se aude un scrâşnet identic celui obținut prin frecarea unui pahar ud. Să nu se neglijeze nici masarea gingiei cu buricul degetului”[253]. „După fiecare masă un gest simplu vă va păstra dinții: clătirea gurii cu apă obişnuită”[254];

- „Să nu mâncăm nici fierbinte, nici rece şi să nu bem nici fierbinte, nici rece, deoarece prin ambele forme creştem aciditatea din stomac”[255];

- „Nu beți apă în timpul mesei, imediat după masă sau înainte să vă aşezați la masă”[256], „pentru că diluează sucurile gastrice şi astfel întârzie sau chiar inhibă digestia”[257];

- „Consumă toate lichidele înaintea mâncărurilor solide, pentru a nu afecta negativ digestia”[258];

- „Nu consumați ape carbogazoase - sunt otravă pentru oase; ele deregleză metabolismul celulei şi diminuează masa osoasă”[259];

- „Cantitatea de mâncare pentru o masă apreciaz-o astfel: «maxim cât ar intra în şoseta piciorului tău, până la gleznă»”[260], astfel încât, atunci când vei fi încheiat de mâncat, să te ridici de la masă cu sentimentul că, deşi te-ai săturat, ai mai putea mânca;

[251] Wu O Tioshi, *Masajul terapeutic*, Traducere de Ion Vasilescu, Editura *Antet*, Tiparul executat de Tipografia *Antet XX Press*, Filipeştii de Târg, Prahova, 2003, pag. 60
[252] ibidem
[253] ibidem
[254] ibidem
[255] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984
[256] idem, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 136
[257] http://www.rawlifestyle.ro/combinarea-corecta-a-alimentelor/, accesat la 29.11.2012
[258] ibidem
[259] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 133
[260] http://esoterism.ro/ro/gandire-pozitiva.php, accesat la 24.11.2012

- Nu omiteți, la fiecare masă, câte un pic de sare de bucătărie, în limita bunului simț. Prezența – iar *nicidecum excesul*! - sării de bucătărie în alimentația noastră este *indispensabilă*. „Fără sodiu (Na[triu]) inima mamiferelor nu poate funcționa”[261]. „Nu există sare, nu există viață de tip uman”[262]. „Sodiul (Na) şi potasiul (K) sunt implicați în metabolismul muşchiului inimii, în realizarea şi păstrarea tonusului, prin rolul lor în producerea excitației neuromusculare, a tuturor muşchilor, inclusiv a celui cardiac, la păstrarea echilibrului acido-bazic, în realizarea presiunii osmotice intraorganice etc”[263]. (Ele se numără printre cele „15-16 oligoelemente - oligo=oleacă, puțin - anorganice care, deşi se găsesc în cantități mici sau foarte mici în organismul uman, sunt indispensabile pentru realizarea funcțiilor vitale minimale ale organismului”[264].) „Fără sare, corpul intră în convulsii, paralizie, moarte”[265]. „După multe generații, numai acei oameni au supraviețuit care au putut să-şi păstreze cu grijă destul sodiu pentru o bună sănătate. CEILALȚI AU PIERIT”[266]. „Cantitatea de K de care organismul are nevoie se obține din alimentele ingerate, în timp ce nevoile de Na ale organismului nu pot fi asigurate prin alimentație (adică prin conținutul *intrinsec* de sare al alimentelor ingerate)”[267].

  „Necesarul minim de sare este stabilit astfel, în lucrările de specialitate: 1g/zi la copii sub 1 an, 10g/zi la cei între 1 şi 14 ani, 25 g/zi la adulți, la muncă uşoară, şi 35g/zi la muncă grea în zona temperată. Cifrele medii de consum de sare variază de la țară la țară. În practică rezultă o cantitate medie de cca 7,5 kg/an persoană. Pentru animale sunt necesare: 10-30 g/zi la vacă care dă lapte(;), 7-15 g/zi la oaie, 5-10 g/zi la porc etc.”[268]. „Rezultă că pentru existența fizică(!) a oricărui grup uman sunt necesare mari cantități de sare”[269].

---

261 Gabriel Gheorghe, *Studii de cultură şi civilizație românească*, Fundația *Gândirea*, Bucureşti, 2001, pag. 29
262 ibidem, pag. 38
263 ibidem, pag. 39
264 ibidem
265 Gordon Young, *Salt, the essence of life*, in *National Geographic*, September 1977, vol. 152, nr. 3, pag. 381, apud Gabriel Gheorghe, *op. cit.*, pag. 39
266 Ruth Adams and Frank Murray, *Minerals, kill or cure?*, *N.Y. Larchmont Books*,1977, pag. 136, apud Gabriel Gheorghe, *op. cit.*, pag. 39
267 Gabriel Gheorghe, *op. cit.*, pag. 39
268 ibidem, pag. 41
269 ibidem

„Eminentul antropolog român Dr. **Dardu Nicolăescu-Plopşor**, într-un interviu (v. *Magazin* nr. 33 din 13 august 1983, p. 7) arată : *Sarea a fost dintotdeauna folosită de om în alimentație(;). Aşezările omeneşti cele mai vechi se regăsesc, de regulă, pe văi şi NUMAI ÎN APROPIEREA IMEDIATĂ A UNOR MASIVE DE SARE*. Această mențiune a (;)lui **Dardu Nicolăescu-Plopşor** care se referă la aşezările umane din Carpați, coincide până la identitate cu relatările lui **Herodot** (sec. V î.e.n.) care, în Cartea IV, § CLXXXI - CLXXXV, pomeneşte diverse populații viețuind *lângă un deal de sare şi un izvor de apă*"[270].

„Într-adevăr, în aria culturii Cucuteni (mileniul IV î.e.n.), între aşezările neolitice de la Târpeşti şi Țolici, în pădurea Țoliciului, s-au descoperit câteva izvoare de apă sărată, cunoscute şi folosite până în Precucuteni III. Descoperiri asemănătoare s-au făcut şi în alte zone ale culturii Cucuteni, dar şi în cultura Criş (cca 5000 î.e.n.)"[271].

„În acest context nu trebuie să ne mire că cele mai vechi urme materiale (diafize de tibie şi de femur aparținând unui hominid) de acum cca 1.800.000 - 2.000.000 ani au fost descoperite în Spațiul Carpatic, pe malul Lacului Getic, pe teritoriul comunei Bugiuleşti, județul Vâlcea, în punctul numit Valea lui Grăunceanu, de către antropologii români **Constantin** [**Nicolăescu-Plopşor**] şi **Dardu Nicolăescu Plopşor**. Comunicate şi atestate la diverse congrese internaționale, aceste descoperiri ar putea reprezenta prima stațiune australopitecină descoperită pe continentul european, cele mai vechi urme de viețuire umană(;), în cea mai timpurie etapă din istoria omenirii, prepaleoliticul"[272].

Viața umană nu a putut apărea decât într-o zonă cu sare la îndemână. Spațiul Carpatic reprezintă un astfel de loc privilegiat natural. Între toate zonele lumii, Spațiul Carpatic se bucură de cea mai mare densitate de resurse de sare: peste 300 masive de sare, de calitate deosebită, uşor de exploatat, unele fiind chiar la suprafața solului, sub forma unor munți (dealuri) de sare. În afara acestor 300 de masive de sare, situate pe ambele versante ale Carpaților, în Spațiul Românesc se mai găsesc peste 3.000 de izvoare sărate (Dr.

[270] ibidem
[271] ibidem
[272] ibidem, pag. 41, 42

I.P. Voineşti, 1920) şi numeroase lacuri sărate (*Amara, Razelm, Lacul Sărat* etc.)”[273].
„Cel mai bogat continent în resurse de sare este Europa, urmată de America de Nord. Cele mai dezavantajate continente sunt Asia, Africa şi America de Sud.
România este spaţiul cel mai favorizat de pe glob, atât în ce priveşte cantitatea de sare, cât şi calitatea sării şi mai ales prezenţa unor masive de sare la suprafaţa solului”[274], „ceea ce a permis folosirea lor încă din preistorie, cu mii de ani î.e.n. de către locuitori”[275].

„De aceea harta întocmită de Marija Gimbutas, referitor la Neolitic (mileniul V î.e.n.), este cât se poate de grăitoare: acum 6[000]-7000 de ani, numai Spaţiul Carpatic şi unele zone pericarpatice prezintă urme de locuire de către om. Restul Europei este o imensă pată albă. Această realitate este întărită de absenţa scheletelor umane din Neolitic în solul Europei «albe»”[276].
Marija Gimbutas este „profesoară de arheologie la Universitatea Californiei din Los Angeles - UCLA -”[277] şi şi-a publicat rezultatele descoperirilor arheologice în „volumul *The goddesses and Gods of Old Europe, 6500-3500 B.C. Myth and Cult Images*, London, Thames and Huston, 1990, 310 p., 252 ilustraţii, 171 figuri şi 8 hărţi ”[278]. „Criteriul avut în vedere în această cercetare este probant fără posibilitate de replică: resturile descoperite de arheologi în diverse epoci preistorice.”[279] (Căci, „oriunde trăieşte, omul lasă nişte urme ale prezenţei sale”[280].) „Concluziile autoarei acestui volum(;) sunt: «**Civilizaţia europeană între 6500 şi 3500 î.e.n.** *nu era o oglindire provincială a civilizaţiei Orientului Apropiat, care îi absoarbe realizările prin difuziune şi invazii periodice, ci* **o cultură distinctă, care prezintă o identitate unică**. *Multe aspecte ale acestei culturi rămân a fi explorate.(;) În momentul de faţă se cunosc aproximativ 30.000 sculpturi miniaturale din lut, marmură, os, cupru sau aur, dintr-un total de 3.000*

---

[273] ibidem, pag. 42
[274] ibidem, pag. 39
[275] ibidem, pag. 30
[276] ibidem, pag. 29
[277] ibidem
[278] ibidem, pag. 30
[279] ibidem, pag. 29
[280] ibidem

şantiere arheologice ale erei neolitice şi calcolitice din sud-estul Europei. Cantitățile enorme de vase ritualice, altare, echipament sacrificial, obiecte cu scriere, modele de lut ale templelor, atestă deja o civilizație originală» (p.11). *«Astfel de urme se găsesc şi în alte zone, dar numai în SE Europei există o asemenea cantitate de figurine care face posibil un studiu comparativ* (p.12)»"[281].

„S-au făcut până în prezent 60 de propuneri pentru leagănul de formare a arienilor (Indo-Europenilor). Cea a Universității din Cambridge(;) este cea mai logică. Ea porneşte de la propriile mărturii ale oamenilor vedici (cca 3000 î.e.n.), găsite în cele mai vechi scrieri ale umanității"[282]. „Singurul Spațiu care corespunde condițiilor din vechea literatură vedică este cel carpatic, în care învățații de la Universitatea din Cambridge plasează, sub titulatura *Ancient India*, faza primară a Culturii Vedice"[283]. (Volumul „*The Cambridge History of India*, 1922"[284].) „Este un caz rar, dacă nu unic, în care datele oferite de configurația lingvistică coincid cu datele istorice, arheologice, etnografice, cele oferite de fiziologie, de geologie, de paleontologie, cu mijloacele moderne de datare"[285].
„Vom cita rezumativ, pentru economie de spațiu, numai câteva paragrafe din capitolul III *The Arians* (Arienii): «Arienii primitivi trăiau în zona **temperată, cunoşteau cu mare certitudine stejarul, fagul, salcia, anumite specii de conifere şi**, se pare, **mesteacănul**, posibil **teiul şi**, mai puțin sigur, **ulmul**». (p. 67) «După toate probabilitățile erau **sedentari**, pentru că, după câte se pare» (p.67), «**grâul** le era familiar». (p.68) «Animalele folositoare cele mai cunoscute erau: **boul** şi **vaca**, **oaia, calul, câinele, porcul** şi unele specii de **cerb**. În timpurile străvechi, se pare nu cunoşteau **măgarul, cămila** şi **elefantul**. Dintre păsări, putem deduce din limbă că ei cunoşteau **gâsca** şi **rața**. Cea mai familiară pasăre răpitoare era, după câte se pare, **aquilla** (uliul). **Lupul şi ursul** erau cunoscuți, dar nu **leul** şi **tigrul**». (p.67, 68) «Din aceste date este posibil să localizăm habitatul primitiv din care îşi trag originea vorbitorii acestor limbi? Nu este probabil ca (habitatul primitiv) să fie India, cum presupun primii investigatori, întrucât

[281] Ibidem, pag. 41, 42
[282] ibidem, pag. 29
[283] ibidem, pag. 26
[284] ibidem, pag. 86
[285] ibidem, pag. 26

nici flora, nici fauna, cum se reflectă ele în limbă, nu sunt caracteristice acestei zone. Şi mai puțin probabil este Pamirul, una din cele mai mohorâte regiuni de pe fața pamântului. Nu este probabil ca Asia Centrală considerată şi ea ca loc de baştină al arienilor, să fi îndeplinit acest rol, chiar dacă admitem că lipsa evidentă a apei şi, deci, sterilitatea mai multor zone, ar fi un fenomen mai recent. Dacă într-adevăr aceşti oameni cunoşteau **fagul** trebuie să fi locuit la vest de o linie care pleacă din Königsberg, în Prusia, până în Crimeea şi, de acolo, continuă prin Asia Mică. Nu există o zonă care să îndeplinească aceste condiții în câmpiile din nordul Europei. După câte ştim, **în timpurile primitive era o țară acoperită de păduri**.(;) Există vreo parte a Europei care combină **agricultura** cu **păstoritul**, strâns legate una de cealaltă, care să aibă **şesuri calde, potrivite cultivării grâului şi păşuni bogate**, la altitudine, necesare **turmelor şi cirezilor** şi, în acelaşi timp, arbori şi păsări de felul celor menționate mai sus? Există, după toate aparențele, **o singură astfel de arie în Europa**, anume aria **delimitată** la **est** de **Carpați**, la **sud** de **Balcani**, la **vest** de către **Alpii Austriei şi Böhmer Wald**, şi la **nord** de către **Erzgebirge şi munții care fac legătura cu Carpații**». (p.68) «**Dacă această zonă este**, într-adevăr, **habitatul originar** - şi, **destul de curios, că deşi îndeplineşte atât de multe condiții, nu pare să fi fost propusă până acum** – răspândirea limbilor indo-germanice devine uşor de înțeles. Fără îndoială că direcția cea mai atrăgătoare de a ieşi din această zonă în căutarea de noi spații de locuit ar fi de-a lungul **Dunării** în **Valahia**, de unde nu este greu de trecut spre **Bosfor** şi **Dardanele**». (p.69) «Ce dovezi avem noi despre o astfel de migrație, şi în cazul în care a avut loc, care a fost data? După toate probabilitățile, migrația popoarelor din habitatul primitiv pe care noi l-am localizat în zonele ce se numesc acum **Ungaria, Austria, Boemia**, nu a avut loc într-o perioadă foarte îndepărtată. Toate datele despre această migrație, atât cât le cunoaştem, pot fi explicate fără postularea unei date anterioare anului 2500 î.e.n. Trebuie reținut faptul că aceste migrații nu au avut loc pe zone nepopulate, că înainte de a atinge frontiera **Indiei** sau chiar a **Mesopotamiei**, *wiros-ii* trebuie să fi avut de luptat cu populațiile deja existente care considerau trecerea lor asemănătoare unui nor de lăcuste distrugătoare care le devorau substanța şi îi lăsau să moară de foame sau să

supraviețuiască în mizeria captivității unor cuceritori cruzi. Trebuie să presupunem că succesul s-ar fi putut obține numai în valuri succesive care urmau la intervale scurte: căci dacă succesorii lor ar fi întârziat prea mult, primul val de migratori ar fi fost oprit sau absorbit. Ştim că în timpuri istorice multe triburi au trecut astfel în **Asia** din **Europa**, printre acestea fiind **frigienii**, **misienii** şi **bitinienii**. S-a arătat în mod plauzibil că **armenii** au fost **primul val al migrației frigiene** şi se pot aduce dovezi care fac posibilă afirmația că triburi şi mai vechi de cuceritori venind dinspre vest spre est erau reprezentați de strămoşii îndepărtați ai persanilor şi indienilor moderni». (p.70-71)"[286]

„Agricultura a fost inventată, cu circa 10.000 de ani în urmă în spațiul românesc de astăzi. După peste 25 de ani de săpături în *Clisura Dunării* ale arheologilor români, din 1990, s-au asociat la acestea şi arheologi britanici"[287]. „Ca urmare, ca un corolar a activității desfăşurate de arheologii români, sârbi şi britanici, între 30 martie şi 2 aprilie 2000, s-a organizat la Edinburgh, capitala Scoției, un simpozion internațional al **Grupului de lucru Schela Cladovei - Lepenski Vir**, organ al Uniunii internaționale de ştiințe pre şi protoistorice, intitulat: **The Iron Gates in prehistory. New perspectives**. La acest simpozion internațional au prezentat referate pertinente arheologi americani, britanici, francezi, români, sârbi, etc. A reieşit că s-au făcut aici descoperiri *epocale*, printre altele că agricultura începe aici pe la 7.800 î.e.n."[288].

„N-a venit nimic şi nimeni din Orientul Apropiat, ci după ce a fost descoperită în zona Porților de Fier, agricultura s-a răspândit, la început în câmpia dunăreană ş.a.m.d."[289]

„Or, numele de **Ar**/ian pe care şi l-au dat unele sau li s-a dat unora din populațiile care au roit din Spațiul Carpatic, după Universitatea din Cambridge prin mileniul **III** î.e.n. provine de la verbul a **ara**, la persoana **I** (indicativ prezent) **ar**, cele mai scurte şi mai economice forme între toate graiurile şi idiomurile europene.

Harta(;) realizată sub auspiciile Universității Californiei din Los Angeles de către **Marija Gimbutas**(;) dovedeşte prin elementele care au stat la baza întocmirii acesteia (resturile

---

[286] ibidem, pag. 26-29
[287] ibidem, pag. 75
[288] ibidem
[289] ibidem

arheologice din țările europene) că numai Spațiul Românesc era apt pentru o asemenea descoperire *epocală*. În primul rând pentru că era dens populat şi oferea integral condiții pentru zămislirea, conservarea, dezvoltarea şi desăvârşirea vieții. Celelalte spații europene, se vede din hartă, nu au urme de locuire în mileniul 5 î.e.n. Ca atare numai Spațiul Carpatic era *destinat de natură* pentru orice descoperire importantă pentru progresul umanității"[290].

„Toți autorii antici vorbesc de agricultură ca principala bogăție a Spațiului Carpatic.

Agricultura era ramura cea mai importantă a economiei geto-dace, rezultă din însemnările lui **Herodot, Ptolemeu** completate cu informațiile date de **Criton**, medicul grec al lui **Traian**.

Din aceleaşi izvoare rezultă **marea dezvoltare a agriculturii şi viticulturii**, iar în scrierile lui **Strabon, Arrian şi Ptolemeu** se menționează **marea întindere a semănăturilor cu grâu**.

Demostene (*Discursuri*), în secolul IV î.e.n., arată: **Cantitatea de grâu adusă din Pont este mai mare decât tot ceea ce ne vine din celelalte porturi**, deoarece ACEST ȚINUT PRODUCE CEA MAI MARE CANTITATE DE GRÂU.

Descriind expediția lui **Alexandru cel Mare** la nordul Dunării, **Arrian din Nicomedia** scrie: În cursul nopții au mers prin locuri unde **holdele de grâu erau îmbelşugate. În felul acesta au rămas neobservați în înaintarea lor pe mal.** *La ivirea zorilor* ***Alexandru*** *a pornit prin holde. El a poruncit pedestraşilor să înainteze, culcând grâul cu lăncile înclinate până au ajuns la locurile necultivate*. (citatele: **M. Muşat** şi **I. Ardeleanu**, **De la statul geto-dac la statul unitar român**, p.21)"[291].

„Numărul secerilor de bronz descoperite, mai ales în Ardeal, dar şi în alte zone ale țării este extraordinar de mare (cca. 3000), ceea ce dovedeşte folosirea agriculturii pe o mare parte a teritoriului geto-dac.

Că **plugul tras de boi** era folosit de geto-daci scrie **Ovidiu** (Pon[ticele] I, 8, 54) cu sute de ani înainte ca slavii să fie menționați, iar **Columella** (De re rustica, VII, 2) scrie: *geții erau foarte pricepuți la agricultură*, iar **Salinus** (*Culegere de*

[290] ibidem
[291] ibidem, pag. 75, 76

fapte memorabile, 21, 3) asemuieşte pământurile Moesiei cu hambarele zeiței Ceres, zeița agriculturii.

Negustorii greci cumpărau din Dacia mari cantități de cereale. În aproape toate aşezările geto-dace studiate s-au găsit gropi pentru păstrarea cerealelor, iar la Sarmisegetuza Regia, pe terasa IX s-a găsit o cantitate impresionantă de cereale carbonizate.

Pe lângă grâu se cultivau: linte, mazăre, măzăriche, măcriş, spanac, mac, bob, in etc.

La geto-daci, **agricultura constituia ocupația de bază şi avea cea mai mare pondere în economie**. *S-a practicat pe toate formele de relief şi pe parcursul tuturor perioadelor din istoria geto-dacilor.* (ap. *Enciclopedia de arheologie şi istorie veche a României*)"[292]

„Româna n-a împrumutat pe *plug* de la nimeni, ci îl are de când între Atlantic şi Urali era o întindere albă. Dovezile? Iată-le:

După cum „se prezintă ilustrativ [(harta)] concluziile cercetării efectuate sub auspiciile Universității Californiei din Los Angeles (UCLA) de către **Marija Gimbutas**"[293], „în mileniul V î.e.n., Europa, cu excepția Spațiului Carpatic şi a zonelor pericarpatice, era o imensă pată albă, realitate care se coroborează cu absența scheletelor din neolitic în ceea ce astăzi se numesc Franța, Anglia, Germania etc."[294]

„În ruinele cetății antice Ulmetum, azi Pantelimonul de sus, jud. Constanța, s-au descoperit două reprezentări sculpturale pe mormântul lui **C. Iulius Quadratus**, pe una din fețe figurează un agricultor cu **plugul**, pe cealaltă un păstor cu oile (ap. *Enciclopedia de arheologie şi istorie veche a României*, vol. I, p. 145).

În *Triste*, cartea V-a, în elegia X *Cu barbarii din Tomis*, **Ovidiu** scrie (traducere **Teodor Naum**):

Ades pe străzi culegem săgeți înveninate.
Ce vin de peste ziduri; de-aceea rareori
Cuteaz-un om să iasă la câmp: nefericitul
C-o mână e pe armă, cu cealaltă pe plug!
Din nai păstorul cântă cu coifu-n cap aice,

[292] ibidem, pag. 76, 77
[293] ibidem, pag. 37
[294] ibidem, pag. 38

Şi pentru că agricultorul, după ce a arat, a secerat, **Ovidiu** arată (*Ex Ponto*, cartea III-a, scrisoarea VIII, către **Fabius Maximus**):

Aici, la noi, **femeia îşi macină făina**
Urciorul greu de apă şi-l duce ea pe cap.

Există reprezentări ale purtatului de vase pe cap încă din culturile neolitice de pe teritoriul României. A se vedea statueta feminină cu vas pe cap din cultura Gumelnița, mileniul 4-3 î.e.n.

Imaginea din *Cultura Gumelnița*, pe care o atestă *de visu*, acum 2000 de ani, **Ovidiu**, este o dovadă de continuitate, de-a lungul mileniilor, a unui obicei şi a unei îndemânări, prin transmitere între generații de la mamă la fiice. La fel s-a transmis şi limba şi toată tradiția de la o generație la alta, ca un act mai curând spontan, prin reproducere, decât ca act rațional"[295].

„Toate asemănările, mergând uneori până la identitate, între română, limba matcă a Europei, cu idiomurile: *provensal, catalan*, tot Midi-ul Franței, *corsican, sard, sicilian, friulian, toscan* (unde în vechime s-a vorbit *lingua romanesca*; şi în zilele noastre se fac lucrări în *lingua romanesca*, se țin concursuri în această limbă) etc. se datoresc faptului că populațiile care le vorbesc au ajuns în locurile unde se găsesc astăzi demult, în preistorie, în epoca neolitică, odată cu roirile neolitice din spațiul carpatic"[296].

„Începând din mileniul VI î.e.n. are loc o explozie demografică, iar apoi o înmulțire permanentă a populației, astfel că oamenii au trebuit să se răspândească, să trăiască şi în zone lipsite de sare.

Dependența de sare fiind fiziologică, naturală, a făcut ca această răspândire a populației să fie condiționată de asigurarea aprovizionării continui cu sare a populațiilor care roiau din Spațiul matcă. Aşa s-au dezvoltat străvechile *drumuri ale sării* care pleacă din Carpați, radial, în toate direcțiile: spre sud, spre vest, spre nord, spre est, ca o Roză a vânturilor. De-a lungul acestor drumuri au apărut noi şi noi aşezări omeneşti, din ce în ce mai depărtate de sursele de sare.

---

[295] ibidem, pag. 77, 78
[296] ibidem, pag. 26

Un astfel de drum pornea de la salina Slănic, trecea prin Bucureşti, unde a şi rămas o arteră care poartă numele *Drumul sării*, traversa Dunărea şi ajungea până la Bosfor.

Transportul la distanțe din ce în ce mai mari nu era scutit de dificultăți şi de pericole, riscuri care trebuiau plătite. De aceea, sarea era scumpă, ajungând în unele momente, în anumite zone, monedă de schimb. Din această situație s-a născut expresia *a fi (prea) sărat* = a fi (prea) scump, referitor la un bun, o marfă. De asemenea, avem expresia *dacă se varsă sare iese ceartă*, justificată numai de raritatea şi prețul ridicat al sării în acele timpuri"[297].

„Ca un corolar al fiziologiei umane, viața de tip uman nu a putut apărea decât într-un spațiu cu surse de sodiu la îndemână. În Europa nu a existat decât un singur astfel de spațiu, cel carpatic, leagănul civilizației europene.

Încă din Neolitic în curtea fiecărui țăran exista un bolovan de sare pe care, când se-ntorceau de la câmp, vaca, oaia, etc. îl lingeau, luându-şi rația de sodiu pe care le-o cerea organismul. Când plecau în transhumanță cu turmele de oi, la iernatic, ciobanii carpatici duceau cu ei, pe măgăruşi, cantități suficiente de sare pentru ei şi pentru oi, ca să le ajungă până-n primăvară, până la revenirea acasă, în Carpați, singura sursă de sare la suprafață în tot spațiul transhumant pericarpatic"[298].

„Am reține atenția asupra unui fapt deosebit de important(;): au existat sălaşe ale păstorilor valahi în spațiul din Nordul Mării Negre, până-n Caucaz, în Peninsula Balcanică, până la Marea Egee şi Marea de Marmara, în Iliria şi Panonia, până la Marea Adriatică, de unde primăvara turmele reveneau în Carpați. În toate spațiile circumcarpatice menționate mai sus nu există sare la suprafață, de aceea, la fiecare plecare, în transhumanță, toamna, păstorii luau cu ei sarea trebuincioasă până la revenirea în Carpați, în *solnița* Europei.

Nu există, şi nu era posibilă, o transhumanță inversă, din aceste zone adiacente spre Carpați, pentru că nimic nu putea veni din zone fără sare, unde, înainte de stabilirea unor drumuri ale sării, pentru aprovizionarea continuă cu sare, nici oamenii, nici animalele lor nu puteau dăinui.

[297] ibidem, pag. 42
[298] ibidem, pag. 40

Oaia a fost domesticită, în spațiul Carpatic, în Mezolitic, cu circa 10.000 de ani în urmă, de unde s-a răspândit prin astfel de pendulări periodice, la început, neapărat cu samarii doldora de sare cărată pe măgăruşi”[299];

- În cadrul uneia şi aceleiaşi mese „nu combinăm NICIODATĂ legume sau zarzavaturi cu fructe. Nici măcar sub formă de suc”[300]. Cu precizarea că: „Sucurile din legume şi fructe, stoarse proaspăt, se vor consuma dimineața pe stomacul gol, înghițitură cu înghițitură. După ce le-ați terminat de ingerat, nu mâncați nimic altceva timp de două ore pentru a nu se produce o reacție chimică de fermentare ce produce aciditatea. Se beau în maxim două ore de la stoarcere. Nu se păstrează niciodată la frigider mai mult de 3 ore pentru că sucul se oxidează, iar vitaminele se distrug”[301];

- „Mâncați cel puțin o legumă crudă pe zi”[302];

- Dacă dorim combinare, „iată câteva combinații permise între fructe:
    - o Acide doar cu acide sau cu semiacide (pere, mere(;), zmeură(;) prune, gutui, cireşe(;), piersici, struguri, căpşuni)”[303]. Excepție: „Citricele nu se combină cu alte fructe; întotdeauna se consumă singure”[304]. „Citricele, chiar dacă au gust acid, nu produc aciditate în tubul digestiv dacă sunt consumate singure, pe stomacul gol, ca o masă (de dimineață), urmată de o pauză de două ore. Pot fi consumate şi pe parcursul zilei ca o masă, cu pauze de două ore între mese”[305]. „Consumate singure, ele favorizează eliminarea. În combinație cu orice altceva devin acide şi greu de digerat. *Aciditatea întreține orice boală*”[306]

---

[299] ibidem, pag. 40, 41
[300] http://www.cristelageorgescu.ro/mar-morcov-incompatibil/01/2011/, accesat la 16.08.2012
[301] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 92, 93
[302] idem, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 130
[303] http://www.cristelageorgescu.ro/mar-morcov-incompatibil/01/2011/, accesat la 16.08.2012
[304] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 131
[305] ibidem
[306] ibidem

- „Dulci doar cu dulci (banane, smochine, curmale, stafide, papaya)
- Uscate doar cu uscate”[307];

- „*Pepenii mănâncă-i singuri sau uită de ei!* Nu se pot combina cu nicio altă grupă de alimente, deoarece au timpul de digestie cel mai scurt şi ajung să fermenteze dacă sunt alătura□i altor categorii de alimente. Pepenii sunt singura categorie care nu merge bine nici măcar cu frunze, singurele combinații bune fiind cele din cadrul categoriei (pepene verde + pepene galben)”[308];

- „*Fructele se mănâncă pe stomacul gol şi niciodată după masă*. (Se digeră cel mai rapid - în aprox. 15-30 de min. - şi o dată consumate după mâncarea solidă, vor trebui să aştepte să fie procesate, timp în care vor fermenta, cauzând indigestie)”[309];

- „Consumați(;) fructele care conțin semințe şi sâmburi, nu pe cele modificate genetic (cireşe fără sâmburi, struguri fără semințe etc.)”[310];

- Cele mai indicate sunt *fructele şi legumele de sezon specifice climatului în care trăim*. „Consumatorii se lasă ispitiți şi plătesc cu bani grei legume si fructe ce ne hrănesc în contra-timp şi în mod incomplet. Este vorba de fructe şi de legume cultivate în mod artificial, fie sub sticlă, fie în cadrul unui alt climat, anormal în raport cu cel al consumatorului. Ele sunt contraindicate din punctul de vedere al armoniei naturale, fără să mai amintim că, prin transport, se pierde o parte importantă din savoarea şi din proprietățile lor vitalizante. Nu e normal să plătim cu bani grei nici ananasul, care se coace în pivnițele comercianților, nici bananele, portocalele sau roşiile etalate în vitrinele magazinelor în stare de coapte pe jumătate. Atât din motive economice, cât şi din motive de sănătate, e bine să nu consumăm decât legume şi fructe ce provin din climatul în care trăim. Putem rezerva trufandalele pentru situații

307 http://www.cristelageorgescu.ro/mar-morcov-incompatibil/01/2011/, accesat la 16.08.2012
308 http://www.rawlifestyle.ro/combinarea-corecta-a-alimentelor/, accesat la 29.11.2012
309 ibidem
310 Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 130

deosebite: fie pentru indivizi suferind de inhibiție digestivă sau nervoasă, care au nevoie de stimulanți exotici, fie pentru situații festive: o căsătorie, un botez, noaptea de revelion etc."[311];

- „Fructele şi legumele trebuie mâncate cu coajă cu tot atunci când este posibil. Substanțele cele mai importante se află imediat sub coajă"[312];

- „Foarte acidifiante şi dăunătoare sunt fructele coapte pe jumătate, căzute la pământ sau culese prematur, pe care copiii nesupravegheați le mănâncă. Multe din bolile acestei vârste se datorează consumului fructelor verzi sau coapte pe jumătate. E preferabil să lăsăm aceste fructe să putrezească, decât să le folosim pentru compoturi sau marmeladă"[313];

- „Legumele albe sunt mai puțin hrănitoare întrucât sărurile minerale se fixează mai ales pe părțile verzi sau colorate, expuse la soare, care permit asimilarea şi depozitarea clorofilei"[314]. „Gospodina care cumpără o conopidă în locul unei legături de morcovi comite o greşeală"[315]. „Cei mai buni cartofi sunt cei cu miez galben sau cu coajă roşie"[316];

- „Consumă întotdeauna alimentele mai puțin concentrate înaintea celorlalte"[317]. „Dacă nu consumăm alimentele cel mai puțin concentrate (fructele, de pildă) înaintea celor mai concentrate, atunci acestea vor trebui să aştepte până ce se digeră toate celelalte mâncăruri, timp în care vor fermenta, ducând la indigestie"[318];

- Între legume putem face orice combinație. „Legumele nu fermentează, fiind aşadar uşor de digerat şi asimilat"[319];

[311] Dr. Teodor Usca, op. cit., pag. 143, 144
[312] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 130
[313] Dr. Teodor Usca, op. cit., pag. 140
[314] Dr. Teodor Usca, op. cit., pag. 141
[315] ibidem
[316] ibidem
[317] http://www.rawlifestyle.ro/combinarea-corecta-a-alimentelor/, accesat la 29.11.2012
[318] ibidem
[319] ibidem

- Evită întotdeauna combinația „cartofi cu pâine. «Aici este vorba de o asociere între două alimente din grupa carbohidraților. Potrivit regulilor din nutriție, carbohidrații se consumă individual şi necombinați, la o masă»”[320];

- O altă combinație mereu de evitat: „*Alimente care conțin amidon + proteine*. Primele au nevoie de un mediu alcalin, pentru a putea fi digerate, iar celelalte, de unul acid. Stomacul nu poate digera o asemenea combinație de alimente, întrucât sucurile gastrice alcaline, în contact cu cele acide ajung să se neutralizeze reciproc. Ceea ce înseamnă că mâncarea nu mai poate fi digerată şi începe fie să fermenteze, fie să putrezească”[321];

- În cadrul uneia şi aceleiaşi mese, cerealele pot fi asociate ori cu fructe (dacă avem masă cu fructe), ori cu legume (dacă avem masă cu legume). (În acest sens, sugestii exemplificative, rețetele „*Germeni de grâu cu banane*”[322] şi „*Germeni de grâu cu roşii*”[323]) „Fructele se combină în modul cel mai valoros cu cerealele integrale”[324]. Cum recunoaştem aceste cereale? „Bobul integral este compus din germen (partea interioară), endosperm (stratul de mijloc) şi coajă (stratul exterior, tărâțele). Față de cerealele rafinate care conțin doar endospermul, cele integrale includ întreaga parte comestibilă a cerealelor”[325];

- În regulă generală, „se consumă alimente naturale, pregătite fără foc”[326]. „Alimentația zilnică să fie formată 80 la sută din alimente crude, naturale şi [doar] în situații fortuite(;)fac apel şi la alimente pregătite. Aceasta atunci când sunt în deplasare, în delegație, în vizite, ca să nu fac opinie separată față de colectivul în care mă aflu, întrucât mulți te consideră că, dacă

---

[320] http://www.gandul.info/magazin/top-10-combinatii-fatale-in-farfurie-4634364, accesat la 18.12.2012
[321] http://www.rawlifestyle.ro/combinarea-corecta-a-alimentelor/, accesat la 29.11.2012
[322] Ernst Günter, *op. cit.*, pag. 100
[323] ibidem
[324] http://www.cristelageorgescu.ro/mar-morcov-incompatibil/01/2011/, accesat la 16.08.2012
[325] http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/sfaturi-pentru-a-obtine-beneficii-din-consumul-de-cereale-integrale_7158, accesat la 13.12.2012
[326] http://retete.eva.ro/mancaruri/bucataria-fara-foc-o-solutie-naturista-articol-15334.html, accesat la 19.12.2012

nu eşti alături de ei, eşti puțin cam ciudat, să nu spun altfel. Dar atunci când o fac sunt conştient că mi-am bătut joc de mine şi de aceea caut s-o fac cât mai rar. Aş da un exemplu: consumul meu de carne se cifrează cam la 100 grame săptămânal. Aceasta pentru a menține în organism bacteriile, microbii necesari pentru situațiile deosebite când nu am altceva de consumat”[327]. (Atenție: *peştele tot carne este!* Tot dezavantajele cărnii le are! Intestinul omului nu este suficient de lung pentru un aliment atât de uşor putrescibil. Şi, *nota bene*: „animalele care se hrănesc cu peşte îl înghit câteva secunde după ce l-au prins. În plus, stomacul lor secretă o anumită cantitate de amoniac ce previne putrefacția intestinală. Nici una din aceste condiții nu există în cazul omului. Carnea de peşte trebuie considerată un aliment foarte uşor putrescibil. Cei care nu pot sau nu vor să renunțe la ea trebuie să întocmească astfel de meniuri încât tranzitul intestinal să fie accelerat. Prezența, alături de peşte, a unui aliment bogat în celuloză, trebuie luată în considerație. Cartoful natur cu care se serveşte de obicei peştele, ar putea fi agrementat cu o porție egală de praz, pe aceeaşi farfurie. Farfuria se împarte - imaginar - în trei: o treime pentru peşte, una pentru cartof, una pentru praz. Peştele fiind gras, folosirea unui sos uşor acid sau chiar a lămâiei este recomandată”[328].) „Dieta trebuie să fie compusă din 20% acid şi 80% alimente bazice [adică alcaline]”[329]. „Mâncați alimente care întrețin alcalinitatea. Microbii nu pot trăi în mediu alcalin. Cauza tuturor infecțiilor noastre este aciditatea”[330];

- „Nu se combină niciodată făinoasele cu zaharurile şi/sau carnea”[331];

- „Proteinele combinate cu dulciurile devin toxice când le consumați”[332];

- „Nu mâncați niciodată alimente prăjite”[333] ;

[327] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984
[328] Dr. Teodor Usca, op. cit., pag. 96
[329] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, *op.cit.*, pag. 132
[330] ibidem, pag. 133
[331] ibidem, pag. 132
[332] ibidem

- „Este foarte bine să consumăm zilnic o jumătate de ceapă şi doi-trei căței de usturoi."[334] „*Un motto: «Mănâncă puțin şi nu uita usturoiul»*. Din păcate, se întâmplă ca oamenii să nu-l prea mănânce din cauza mirosului. *Pentru a scăpa de el, usturoiul se pisează şi se înmoaie în ulei (este valabil şi pentru ceapă)*"[335]. „Ceea ce face ca usturoiul să fie atât de eficace este sulfura de alil, un antibiotic în întregime natural, extrem de activ, eficient şi puternic. Acest antibiotic, pur şi brut, are proprietatea de a fortifica celulele organismului uman, făcându-le mai combative, mai ofensive şi mai agresive în fața unei invazii masive de microbi şi de bacili de toate felurile. Din cele mai vechi timpuri oamenii l-au folosit ca agent profilactic (adică preventiv) pentru a se apăra de epidemii precum holera şi ciuma"[336]. Totodată „usturoiul acționează, prin exercitarea unei acțiuni vasodilatatoare, asupra vaselor sanguine periferice", fiind, astfel, utilizat cu succes pentru scăderea tensiunii arteriale[337];

- „Mâncați multe verdețuri căci toate verdețurile conțin clorofilă[338] - substanță care, precum am mai precizat, „are o structură asemănătoare cu a sângelui, ea fiind cea care ne construieşte sângele, iar sângele, la rândul său construieşte toate celelalte țesuturi"[339];

- „Semințele să fie crude!"[340] Uleiul conținut intrinsec în ele ajută la lubrifierea scaunului şi, astfel, la evitarea constipației. În acest sens, trei sugestii (din foarte multele posibile): semințele de dovleac, de in, de floarea soarelui. „Cele mai bune semințe sunt cele de dovleac. Proteina din dovleac este una dintre cele mai hrănitoare. Dar să fie crudă! Gândiți-vă că ea are nu mai puțin de cinci pelicule care o protejează până să se ajungă la miez. Această protecție îi asigură starea de echilibru, perfectul raport dintre Yin şi Yang, ceea ce o face

---

[333] ibidem
[334] Ernst Günter, *op. cit.*, pag. 94
[335] ibidem, pag. 95
[336] Geneviève Pelletier, *Usturoiul plantă miraculoasă. Rețete şi leacuri*, traducere: Anca Irina Ionescu, Editura *Lider*, Bucureşti 2012, pag. 47
[337] ibidem, pag. 52
[338] Valeriu Popa, apud Sanda Ştefan, op. cit., pag. 87
[339] ibidem, pag. 87, 88
[340] Ernst Günter, *op. cit.*, pag. 84

atât de completă"[341]. „Proteinele ei sunt foarte uşor asimilabile de către organism. Este minunată dacă se combină cu grâu încolțit şi stafide pentru cei care doresc diversificare"[342].

Poftă bună! Şi, cum vă spuneam: Ridicați-vă de la masă cu sentimentul că ați mai putea mânca!

Efectele aplicării zilnice a celor arătate nu vor întârzia să apară. Vigoare, suplețe, ritmică şi uşoară eliminare.

Pentru potențarea (mărirea) acestor efecte (*dar nu numai pentru ea!*), dispuneți de un amplificator foarte puternic: TEHNICA *VALURILE*, practicată zilnic. În limbaj Yoga, ea poartă numele NAULI-KRIYA. Prescurtat: NAULI.

„În această tehnică muşchii şi organele abdominale sunt mişcate vertical şi transversal într-o mişcare asemănătoare cu cea a valurilor"[343]. „NAU înseamnă barcă iar LI înseamnă «a se ține de», «a se apuca», «a adera la». Legănarea unei bărci pe o mare agitată sugerează modul în care se mişcă muşchii abdominali în cadrul tehnicii NAULI"[344].

„Scrierile sacre spun că mişcarea trebuie să fie asemănătoare unui val pe râu"[345].

„Practica lui NAULI face să crească secrețiile digestive şi ajută [la] digerarea hranei. Ea dă totdeauna plăcere şi face să dispară tot felul de suferințe. Atunci când practica acestei tehnici este stăpânită, toate contracțiile musculare sunt uşoare; din acest motiv, acest exercițiu este numit controlul scării suflului"[346].

„Rezultate remarcabile obținute prin NAULI apar dacă i se consacră o practică de trei minute pe zi.

---

341 Valeriu Popa, intervievat de Adriana Caranfil, în Adriana Caranfil, *op.cit,* pag. 76, 77
342 ibidem, pag. 77
343 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul I*, f.e., f.a, pag. 191
344 ibidem
345 ibidem
346 ibidem

Yoghinii avansați practică NAULI de la un sfert de oră la o jumătate de oră pe zi"[347]. „În textele yoghine tradiționale NAULI este menționat ca fiind unul din cele 6 acte purificatoare (SHAT-KARMA)"[348].

Condiție prealabilă esențială a reuşitei acestei tehnici: „Trebuie în mod absolut să nu fi mâncat cu [cel puțin] 2 ore înainte"[349]. Optim: cu cel puțin 6 ore înainte. Aşadar, momentul cel mai indicat pentru efectuare este: dimineața, pe stomacul gol.

„Acest exercițiu este contraindicat femeilor în timpul ciclului şi încă de la începutul stării de graviditate, precum şi copiilor sub vârsta de 12 ani.

Dacă NAULI cauzează o durere foarte violentă, aceasta este indiciul sigur al unei situații patologice în abdomen: colită în formă gravă, apendicită cronică, tuberculoză intestinală sau cancer la stomac. În această situație suspendați practica. O tensiune arterială foarte ridicată, peste 16, constituie de asemenea o contraindicație la NAULI"[350].

Tehnica de execuție:

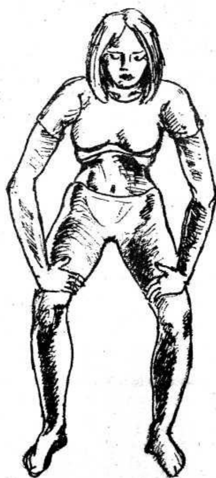
„Se adoptă aceeaşi poziție de plecare ca şi la UDDIYANA BANDHA"[351] („contracția - sau retracția - abdominală"[352]).

Adică:

„În picioare (picioarele sunt depărtate la 30-40 cm, cu tălpile paralele), îndoim uşor genunchii şi aşezăm mâinile pe pulpe, căutând să sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe brațe. Pentru a putea relaxa centura abdominală brațele trebuie să susțină umerii, menținând ferm corpul pe întreaga durată a exercițiului."[353]

---

[347] ibidem
[348] ibidem
[349] ibidem, pag. 150
[350] ibidem, pag. 192
[351] ibidem, pag. 192
[352] ibidem, pag. 150
[353] ibidem, pag. 151


UDDIYANA BANDHA -
Tehnica de execuţie

Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul I*, f.e., f.a, pag. 150

„Se realizează o expirație puternică pe gură, coborând pe vine, după care ne ridicăm păstrând retenția pe vid, plasând palmele deasupra genunchilor, care vor fi uşor îndoiți. Se vor retrage diafragma şi organele abdominale prin forța vidului creat încercând să lipim abdomenul de coloana vertebrală. Aceasta este UDDIYANA BANDHA, primul stadiu al tehnicii NAULI.

„Lăsați apoi liberă zona din mijloc a abdomenului contractând partea stângă şi dreaptă a centurii abdominale. Muşchiul drept abdominal se va reliefa în această poziție sub forma unei linii verticale. Acest stadiu este numit MADHYAMA-NAULI.

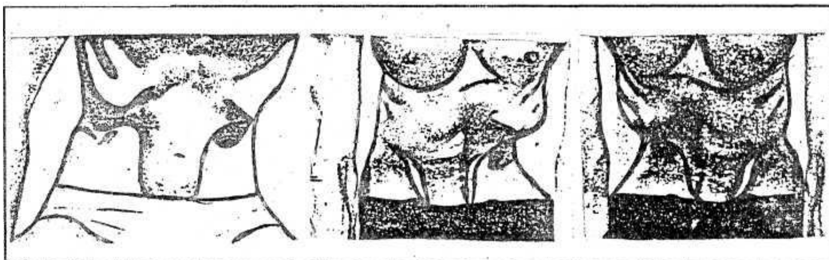
În următoarea etapă va trebui să contractați partea dreaptă a abdomenului lăsând partea stângă liberă. Muşchii se vor reliefa doar în partea stângă a abdomenului. Acest stadiu se numeşte VAMA-NAULI.

Rotiți apoi muşchiul drept abdominal în jumătatea stângă a abdomenului, încet. În stadiile mai avansate de practică rotația poate fi făcută şi mai rapid.

Contractați apoi partea stângă a abdomenului lăsând partea dreaptă liberă. Muşchii se vor reliefa doar în partea dreaptă a abdomenului. Acest stadiu se numeşte DAKSHINA-NAULI.

Rotiți apoi muşchiul drept abdominal în jumătatea dreaptă a abdomenului, încet, de un număr de ori egal cu numărul rotațiilor din partea stângă.

În final se coboară diafragma şi după aproximativ 5 secunde se inspiră, exact ca la UDDIYANA BANDHA."[354]
Adică: „Lăsăm cutia toracică să îşi reia amplitudinea normală şi zona abdominală să revină la poziția sa obişnuită. ATUNCI ŞI NUMAI ATUNCI INSPIRĂM! Astfel aerul va intra uşor în plămâni. Dacă lăsăm să aflueze aerul simultan cu revenirea din UDDIYANA BANDHA, depresiunea existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni ori, datorită structurii foarte delicate şi a extremei fragilități a membranei alveolare, aceasta nu este de dorit, fiind chiar periculos. În continuare, după această inspirație, rămânem în retenție pe plin moderat" (câteva secunde)[355].



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul I*, pag. 150

„În această tehnică (NAULI-KRIYA) trebuie să ne reprezentăm înainte de toate că conştiința şi mişcarea voluntară sunt două procese intim legate. Practica asiduă a lui UDDIYANA BANDHA FAVORIZEAZĂ ACEASTĂ PRIZĂ DE CONŞTIINȚĂ asupra ansamblului de muşchi şi centurii abdominale. Atunci când yoghinul stăpâneşte foarte bine UDDIYANA BANDHA, el poate aborda practica lui NAULI, concentrându-se intens la zona de inserție a muşchilor mari drepți ai semifizei pubiene. Vom constata astfel că este mai uşor să dobândim controlul unui muşchi pornind de la punctul său de inserție. Vederea ne va fi de un ajutor real în această direcție, permițându-ne să localizăm muşchii. Pentru aceasta veți elimina orice veşmânt care

[354] ibidem, pag. 192
[355] ibidem, pag. 151

acoperă zona abdominală pentru a putea privi abdomenul în timpul antrenamentului”[356].

„După un interval de timp abdomenul îşi pierde inerția sa, părând să se adâncească de ambele părți, astfel că devenim conştienți de existența pe fiecare parte a canalelor verticale care se unesc pentru a forma un solid stâlp central din muşchi, urcând de la centrul de bază MUJLADHARA [adică din zona simfizei pubiene] până în zona inimii. Pe măsură ce această senzație este mai puternică, mişcarea abdomenului este tot mai uşoară, astfel că mişcarea odată începută nu întârzie să continue în mod instinctiv”[357].

„NAULI este un excelent exemplu de dezvoltare a controlului asupra acelor muşchi pe care cu greu îi folosim individual. Asupra existenței lor separată majoritatea oamenilor nu sunt conştienți. Rectus abdominis (care este peretele drept *din* față al cavității abdominale) este folosit în mod normal împreună cu alți muşchi cum ar fi transversus abdominis etc. Exercițiul de contractare al muşchiului drept abdominal individual şi independent depinde de o disociere şi intuire a funcțiilor fiecărui grup de muşchi din zona plexului abdominal. Odată antrenat în mişcarea de izolare a acestei mase musculare se poate realiza un control deosebit de mare asupra dinamicii presiunii abdomenului. Mişcarea muşchiului drept abdominal va îmbunătăți calitatea diferitelor viscere, amplificând circulația sanguină. Plexurile nervoase şi finele lor terminații vor fi de asemenea activate. Din aceasta va rezulta o mai bună coordonare între funcțiile autonome specifice cavității abdominale.

NAULI imunizează ființa la boli ca: hernie, ulcer duodenal, indigestie, constipație, colici”[358].

„Alternanța presiunilor şi depresiunilor succesive produce efecte excepționale în întregul trunchi, angrenând toate viscerele ca şi anumite plexuri vitale. Din aceasta decurge o accelerare a irigării sanguine, nu numai în organele trunchiului ci şi în întregul organism.

NAULI constituie un masaj abdominal fără echivalent, oricare ar fi procedeul de masaj utilizat, altul decât NAULI, viscerele nu sunt niciodată atinse decât prin straturile musculare şi adesea adipoase ale centurii abdominale. În NAULI chiar centura abdominală este aceea

---

[356] ibidem, pag. 191, 192
[357] ibidem, pag. 191
[358] ibidem, pag. 191, 192

care masează viscerele. Diferența reală este cu mult mai profundă decât s-ar putea presupune la prima vedere.

În această situație se creează o depresiune, astfel avem un masaj depresiv prin aspirarea progresivă a tuturor organelor. În loc să expulzeze sângele prin comprimarea muşchilor, această depresiune îl atrage aici în mare abundență inundând cu sânge arterial care alungă din fața lui sângele venos în organele abdominale, de unde rezultă o stimulare a tuturor organelor abdomenului. Această stimulare face să crească în proporții foarte mari dinamismul organismului şi vitalitatea în general.

Această acțiune se exercită nu numai asupra tubului digestiv propriu-zis, de unde NAULI elimină în mod radical constipația, ci şi asupra celorlalte organe, în special asupra rinichilor. Diureza este mărită şi sănătatea rinichilor asigurată.

Structura cel mai spectacular influențată de NAULI este plexul solar, care va fi decongestionat. Dacă ne amintim de rolul său de creier abdominal, precum şi de acțiunea sa asupra tuturor organelor abdominale, ne putem da seama de importanța tehnicii.

Este demn de reținut că plexul solar este, de asemenea, rezonatorul fiziologic al tuturor anxietăților noastre. Practica lui NAULI împrăştie deci rapid stările emoționale de anxietate pe care le declanşează viața de zi cu zi. NAULI are deci repercursiuni profunde în domeniul emotiv”[359].

„Pentru a puncta şi mai precis acțiunea viscerelor abdomenului, să reținem:

- *Ficatul*, ale cărui multiple funcții fac din el unul din organele cele mai importante ale corpului, va avea circulația internă mult mărită, situație care îi va permite să-[şi] joace mult mai bine rolul pentru care există”[360];

- „*Vezica biliară* este masată în mod extraordinar. Dacă totuşi există calculi, NAULI le poate provoca deplasarea, declanşându-le în multe cazuri evacuarea, dacă calibrul lor nu este mult prea mare. Calculii pe cale de formare pot fi de asemenea eliminați prin această tehnică”[361];

---

[359] ibidem, pag. 193
[360] ibidem
[361] ibidem

- „*Pancreasul*, de asemenea, va beneficia de acest masaj intern, chiar dacă NAULI nu poate să vindece imediat diabetul, el va putea totuşi să asigure funcționarea corectă a acestei glande, aici fiind cuprinse şi insulele lui Langerhans - producătoare de insulină, hormonul care permite să se mențină constant procentajul de zahăr în sânge. Cum majoritatea oamenilor consumă foarte mult zahăr, noi supunem acest organ la o grea încercare. NAULI îi permite să facă față cu succes unei sarcini crescute”[362];

- „*Rinichii*. Un dicton yoghin spune că având rinichii buni şi o inimă sănătoasă se poate deveni centenar. Zi şi noapte rinichii ne protejează contra autointoxicarii. Ei merită deci să fie tonificați. Mai multe posturi [(exerciții)] YOGA favorizează irigarea renală, dar cu toate acestea, NAULI este fără egal pentru sănătatea rinichilor, aici fiind cuprinse şi suprarenalele”;[363]

- *Musculatura abdominală*. „NAULI reprezintă cel mai bun mijloc de a [o] fortifica şi de a [o] controla. Masajul lateral al regiunii abdominale în timpul lui NAULI nu este binefăcător numai pentru viscere, ci şi pentru centura abdominală al cărei rol special este de a menține organele la locul lor”[364];

- *Inima şi plămânii*. „NAULI necesită o prealabilă eliminare a întregului aer rezidual posibil, ceea ce este eminamente favorabil pentru sănătatea plămânilor. Această expirație totală face să urce diafragma foarte sus în torace, cavitatea toracică este adusă în depresiune, ceea ce face să se plieze plămânii în ei înşişi, menținându-le elasticitatea, acest element capital pentru sănătatea lor. Măsurători efectuate în spitale yoghine de la Lonavla, India, au arătat că NAULI provoacă o depresiune de ordinul a 42 mm coloană de mercur în esofag şi stomac, ceea ce este excepțional. Această depresiune este lipsită de cel mai mic pericol, atât pentru inimă, cât şi pentru plămâni, având exact efecte contrarii. În ceea ce priveşte inima, prin alternanța de presiuni şi depresiuni provocate de NAULI, urmat sau precedat de respirații cu centura controlată,

[362] ibidem
[363] ibidem, pag. 193, 194
[364] ibidem, pag. 194

ea este masată în mod profund şi energic, stare care uşurează hrănirea muşchiului cardiac şi constituie una din cele mai bune protecţii împotriva infarctului”[365].

„NAULI este deci la fel de important pentru sănătatea plămânilor şi a inimii, ca şi pentru cea a organelor abdominale”[366].

Suplimentar faţă de Nauli, încă un mijloc puternic prin care putem combate constipaţia este *automasajul*, din exterior făcut de astă dată, al regiunii abdominale. Accentuez asupra prefixului *auto*. De ce? Fiindcă, precum bine se ştie, *absolut orice masaj* (indiferent de tehnica utilizată) *implică automat, prin chiar însăşi simpla atingere dintre pielea persoanei care te masează şi pielea ta, transfer bioenergetic* - ***transfer de fluid vital***.

„Fluidul nostru vital este de fapt o matrice a noastră, în care noi suntem reprezentaţi cu tot ceea ce suntem. De exemplu, atunci când un om stă într-o cameră şi foloseşte diverse obiecte, el le impregnează pe toate cu fluidul său vital. Aşa se explică faptul că sunt unii care nu se simt bine folosind obiectele unei persoane cu care nu sunt compatibili, deoarece la nivel energetic ei primesc o informaţie secretă referitoare la natura intimă a acelei persoane şi reacţionează întocmai. Dimpotrivă, atunci când cineva drag nu ne e aproape, sau chiar a plecat din planul fizic, stăm cu plăcere între lucrurile şi mobilierul pe care el le-a folosit”[367].

În procesul masajului, *inevitabil, fără să vrea şi fără măcar să conştientizeze că o face*, maseurul introduce în tine o cantitate din propriul său fluid vital. După cum, simultan, şi tu, cel masat, introduci în maseur o cantitate din fluidul tău vital. De asemenea, la rându-ţi: *inevitabil, fără să vrei şi fără măcar să conştientizezi că o faci*. Transferul reciproc de fluide vitale se realizează neîntrerupt pe întreaga durată a timpului cât cele două epiderme sunt în contact una cu cealaltă. Masându-ne singuri (adică noi pe noi înşine) evităm acest inconvenient. De aceea, „masajul poate fi practicat în cazuri extreme, când bolnavul nu se poate automasa şi numai de acele persoane compatibile cu el. (Se încearcă mai mulţi maseuri şi se alege acea persoană care l-a făcut pe bolnav să se simtă cel mai bine)”[368].

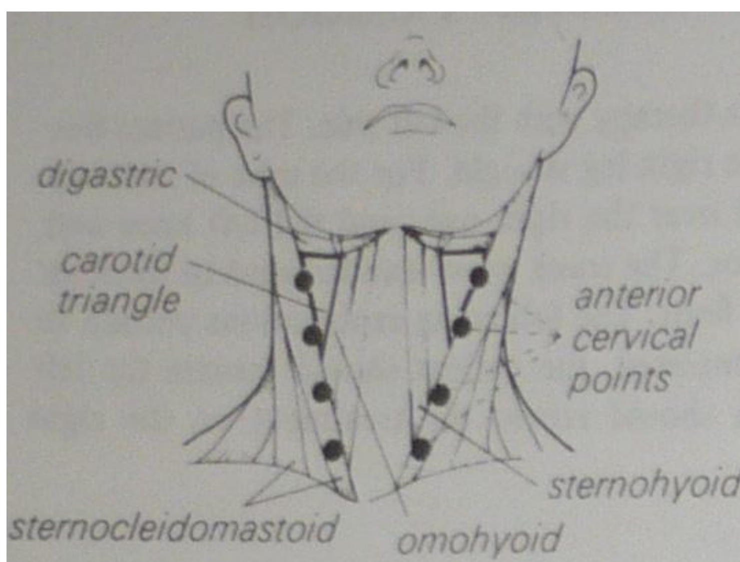
---

[365] ibidem
[366] ibidem
[367] Valeriu Popa, intervievat de Adriana Caranfil în Adriana Caranfil, *op.cit,* pag. 16, 17
[368] idem, apud Sanda Ştefan, *op. cit.*, pag. 56

Cum procedezi efectiv?

„Mai întâi, automasezi regiunea cervicală anterioară; regiunea lui medulla oblongata; şi regiunea sacrală pentru a facilita acțiunea nervilor parasimpatici”[369].

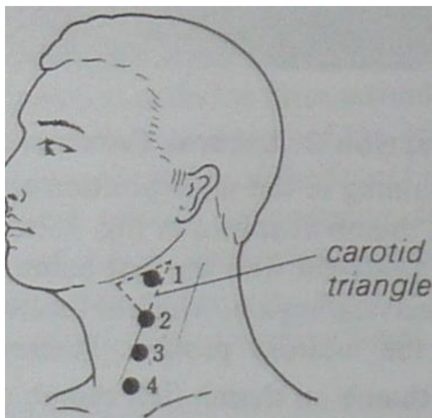
Localizarea anatomică a regiunii cervicale anterioare (cu precizarea că presezi blând, câte trei secunde pe fiecare punct, şi repeți ciclul de trei ori[370] şi că lucrezi simultan cu ambele mâini):



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *The Complete Book of Shiatsu Therapy*, published by *Kuldeep Jain* for *Health&Harmony*, an imprint of B. *Jain Publishers (P) Ltd*., printed in India by *J.J. Offset Printers*, New Delhi, 2009, pag. 64

[369] Toru Namikoshi, *The Complete Book of Shiatsu Therapy*, published by *Kuldeep Jain* for *Health&Harmony*, an imprint of B. *Jain Publishers (P) Ltd*., printed in India by *J.J. Offset Printers*, New Delhi, 2009, pag. 204
[370] ibidem, pag. 64

Ordinea în care îți apeşi fiecare *pereche* de puncte (cu mențiunea că apăsarea o execuți cu buricele degetelor mari, iar orientarea acestora este un pic oblic în jos[371]):



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.*, pag. 63

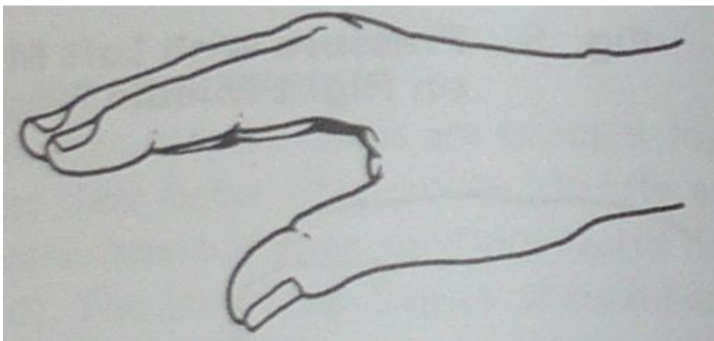
Priza prin care îți asiguri în apăsări, permanent, stabilitatea degetelor mari:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.*, pag. 63

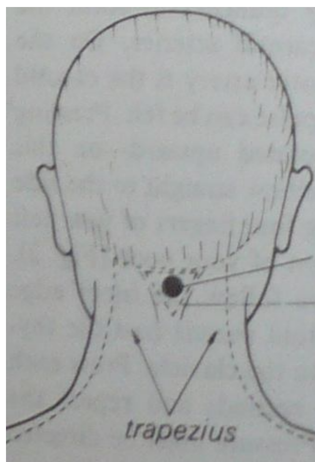
[371] ibidem, pag. 63

Vedere de detaliu a tipului de priză respectiv:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.*, pag. 56

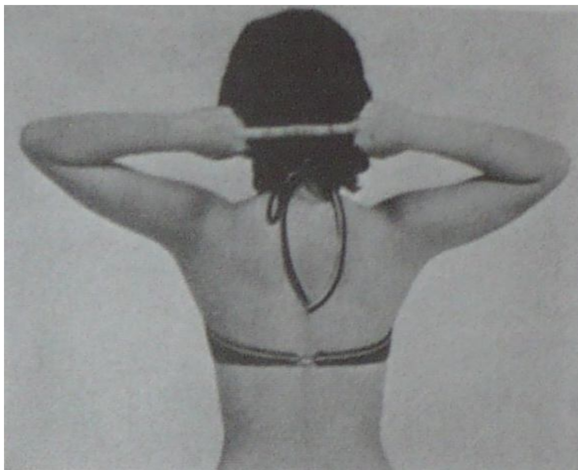
Localizarea anatomică a medullei oblongata:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.*, pag. 156

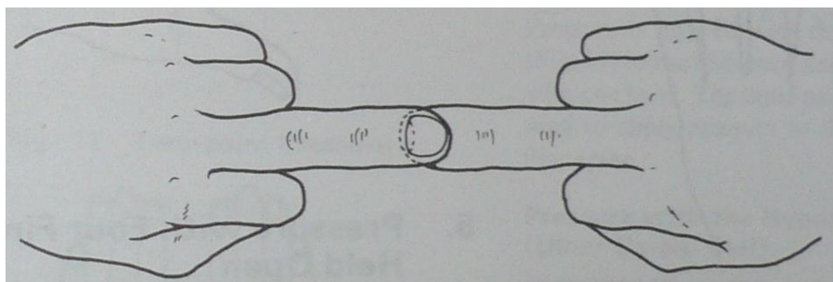
Poziția degetelor tale pe respectiva regiune (Cu mențiunea că: începi să presezi, doar după ce ți-ai înclinat capul, în unghi de 30 de grade, spre înainte; apoi creşti gradat presiunea, în timp ce revii cu capul la poziția verticală; după aceea, păstrând nivelul de presiune

atins, înclini capul, de astă dată spre spate, de asemenea în unghi de 30 de grade. Cei trei timpi durează, cumulat, cinci secunde şi alcătuiesc un ciclu. Execuți trei cicluri[372].) :



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 157

Imagine de detaliu privind poziția degetelor:

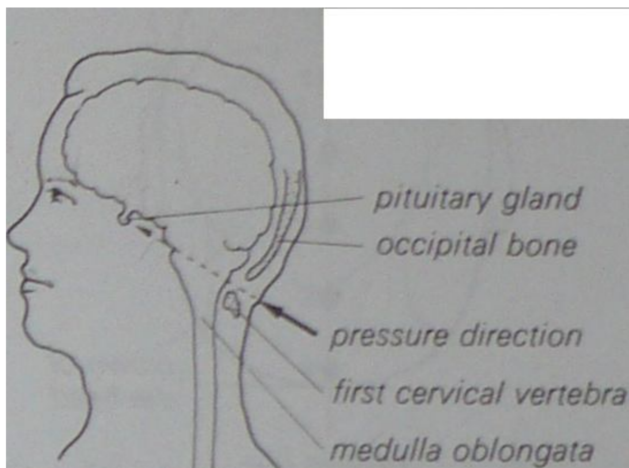


Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 55

---

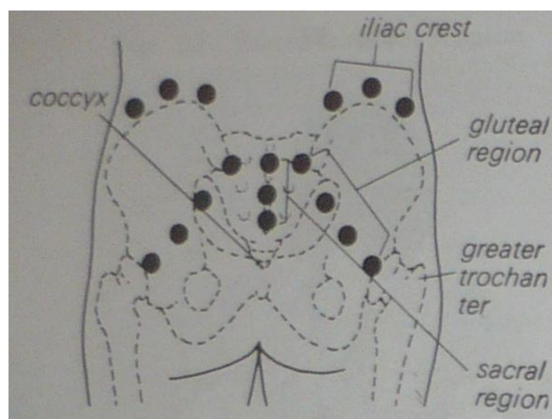
[372] ibidem, pag. 156

Direcția (sensul) în care apeşi:

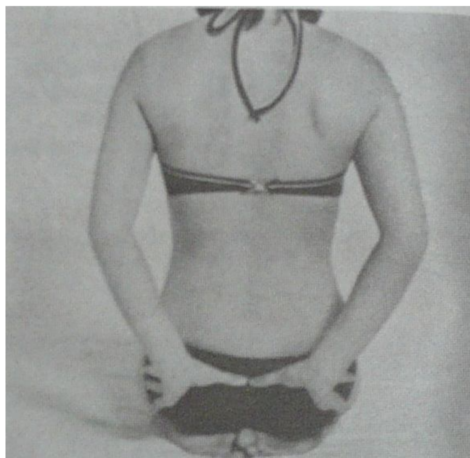


Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 157

Localizarea anatomică a regiunii sacrale:

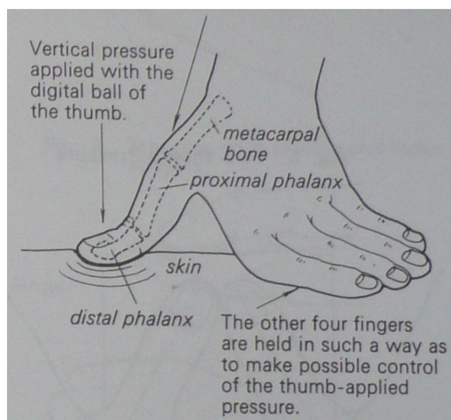


Acestei regiuni (partea de centru a imaginii) îi parcurgi, de sus în jos, cele trei puncte, presându-le timp de câte trei secunde pe fiecare, şi repeți ciclul de trei ori[373].



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 164

Vedere de detaliu aspra ei:

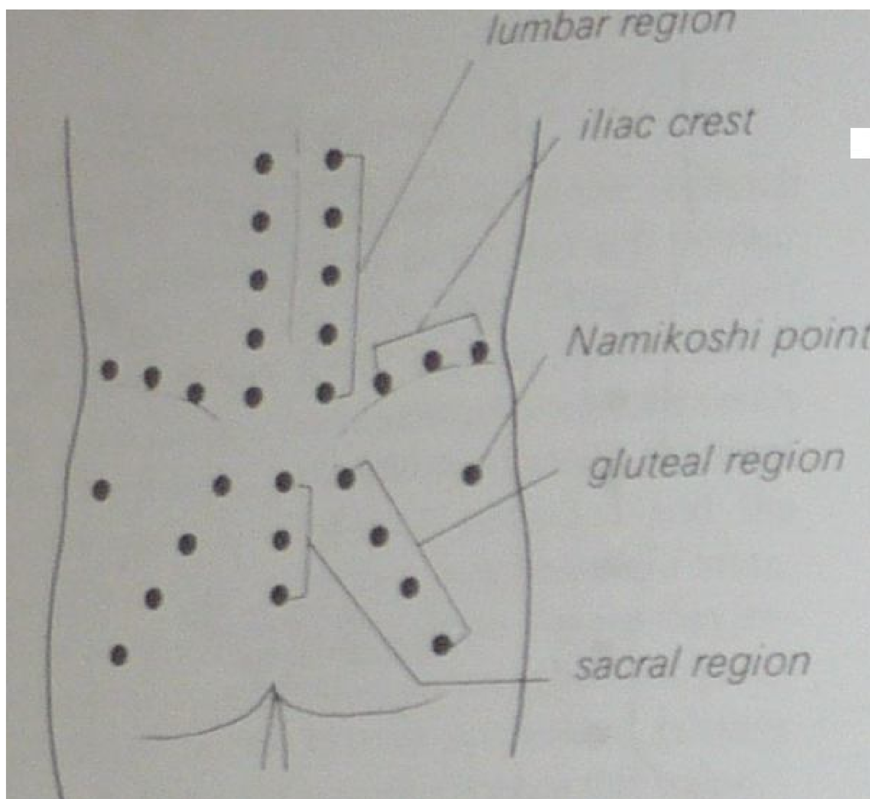


Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 53

[373] ibidem, pag. 164

„Apoi, aplici presiunea pe regiunea lombară, creasta iliacă, regiunea sacrală [(*iarăşi* regiunea sacrală!)], regiunea gluteală şi punctele Namikoshi. Punctele Namikoshi au efect stimulator asupra intestinelor"[374]. Lucrezi simultan cu degete mari de la ambele mâini.

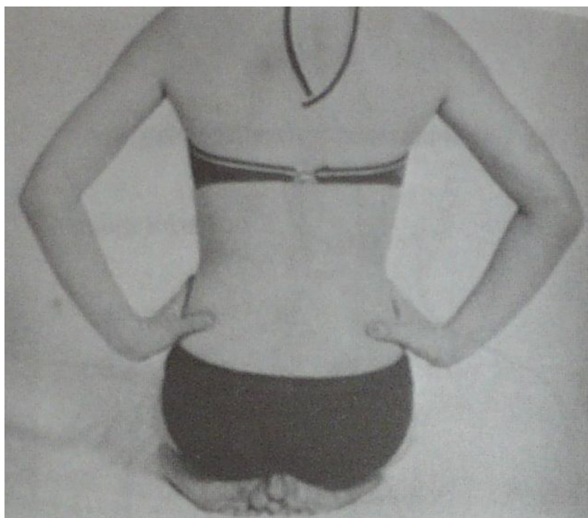
Aceste zone sunt amplasate anatomic astfel:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 204

[374] ibidem, pag. 204

Tipul de priză pe care o foloseşti, spre a-ți asigura, pe tot timpul cât presezi, stabilitatea degetului mare, la automajul fiecăreia dintre ele (cu excepția celei sacrale) este:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 164

Pentru regiunea sacrală priza este cea deja arătată.

La *toate* regiunile (cu excepția punctelor Namikoshi - în ceea ce priveşte durata[375]), în cadrul fiecareia în parte: presezi fiecare punct timp de trei secunde şi repeți ciclul de trei ori[376]. Adică numai după ce ai încheiat trei cicluri la una şi acceaşi regiune, treci la o alta. Punctele Namikoshi le presezi timp de cinci secunde (însă tot de trei ori).

În ceea ce priveşte direcția (sensul) de parcurgere a regiunilor, procedezi după cum urmează: de sus în jos regiunea lombară şi cea sacrală; dinspre coloană spre exterior creasta iliacă şi

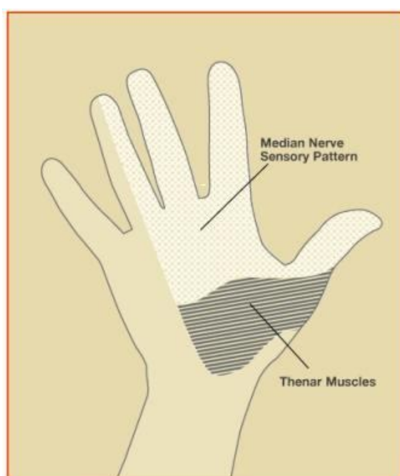
---

[375] ibidem, pag. 165
[376] ibidem, pag. 163, 164

regiunea gluteală[377]. În plus, la regiunea sacrală „ai grijă în presarea ultimului punct, să nu aplici presiune pe coccis”[378].

„După aceea, automasezi întreaga regiune abdominală accentuând asupra celor nouă puncte aflate în acest loc, în următoarea ordine: stomac, intestin subțire, intestin gros, colon ascendent, colon transvers, colon descendent, colon sigmoid şi rect. Apeşi puternic cu partea tenară a palmei, dar fii foarte grijuliu la apăsarea colonul sigmoid”[379]. Grijuliu în înțelesul de analitic, fiindcă, pe acest al optulea punct, vei aplica palmele nu într-un singur loc, ci, în patru locuri succesive, din aproape în aproape, el devenind astfel, propriu-spus, o zonă (conținând, adică, mai multe puncte). „Fiecare presiune (valabil pentru toate nouă punctele) durează trei secunde, iar întregul circuit (de nouă puncte) este repetat de trei ori”[380]. Fireşte, eficiența presiunilor sporeşte dacă apeşi în vreme ce expiri.

Iată partea tenară a palmei:

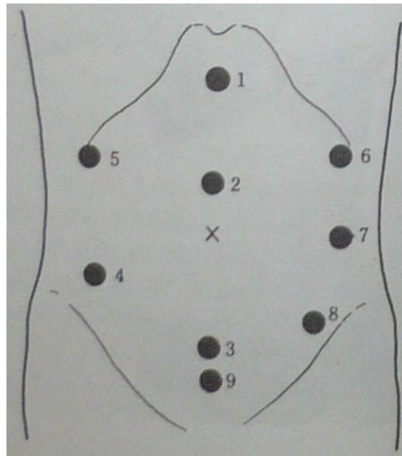


Sursa imaginii: http://dralinpopescu.ro/2011/sindromul-de-tunel-carpian.html, accesat la 09.09.2012

---

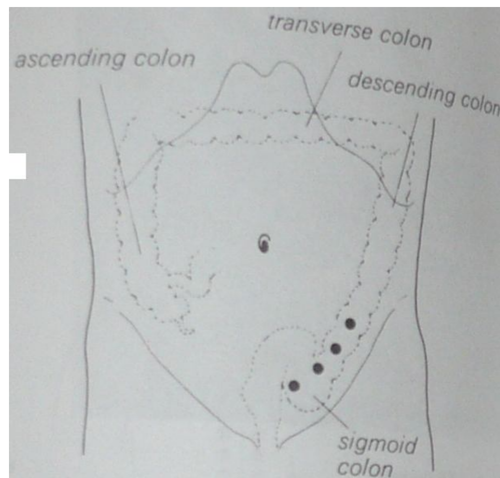
[377] ibidem
[378] ibidem, pag. 164
[379] ibidem, pag. 204
[380] ibidem, pag. 116

Iată harta punctelor:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 178

Iată excepția de la colonul sigmoid:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 204

Şi iată, exemplificativ, cum ții palmele pe fiecare din cele nouă puncte:



Sursa imaginii: Toru Namikoshi, *op. cit.,* pag. 179

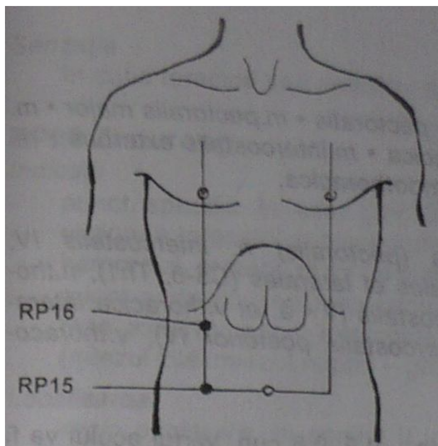
„Finalizezi printr-o fluidă şi circulară presare cu palmele pe întregul abdomen”[381]. Poziția palmelor este la fel cu cea de la etapa imediat anterioară, dar presiunea pe care aplici cu ele este semnificativ mai mică.

Dar să presupunem şi că locul în care te afli, timpul prea scurt de care dispui, ori fie chiar numai nerăbdarea ta, nu îți îngăduie să efectuezi acest automasaj. Ce faci? La ce soluție, să-i spunem aşa «blitz» recurgi? De maximă simplitate şi cu efect rapid.

Acționând simetric (adică simultan pe ambele jumătăți ale corpului), îți aşezi buricelele degetelor mari pe cele două locuri situate imediat sub cea mai de jos coastă - la trei lățimi de deget mare deasupra ombilicului (buricului) şi patru lățimi de deget mare lateral de

[381] ibidem, pag. 204

linia mediană (de verticala care trece prin buric) a corpului[382]; sau, mai uşor de determinat, imediat sub ultima coastă, la capătul celor două verticale imaginare care coboară din mameloane[383].



Sursa imaginii: Victor Lăcustă, *Tratat de acupunctură clinică*, Volumul I, Meridianele şi punctele de acupunctură, Editura *MedicArt,* Bucureşti, 2004, pag. 94

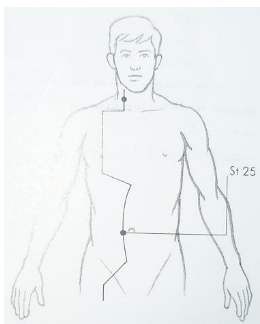
(În acupunctură respectivele locuri sunt cunoscute sub denumirea de *punctul Splină-Pancreas 16.*)

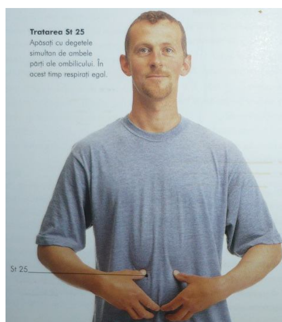
Presezi, de asemenea simultan, sub un unghi ascuțit, vârfurile celor două degete fiind orientate fie în jos, spre picioare, fie perpendicular pe punct[384].

Tot la categoria maximă simplitate şi efect intră şi autopresarea pe punctul cunoscut ca *Stomac 25*, aflat *simetric*, la nivelul ombilicului, lateral, la două lățimi de deget mare.

---

382 Victor Lăcustă, *Tratat de acupunctură clinică*, Volumul I, Meridianele şi punctele de acupunctură, Editura *MedicArt,* Bucureşti, 2004, pag. 93
383 ibidem, pag. 94
384 ibidem, pag. 93





Sursa imaginii: Cathy Meeus, *Secretele Shiatsu*, Editura *Meteor Press,* Bucureşti, f.a., pag. 184 şi, respectiv, 186

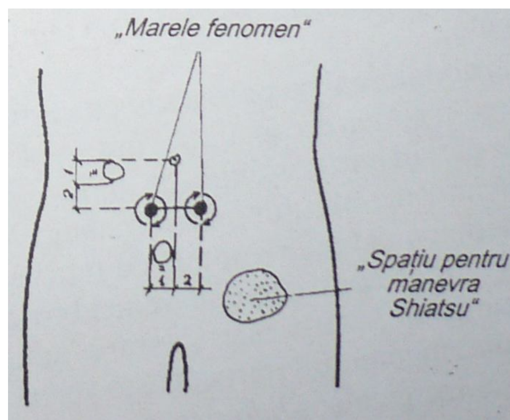
Lucrați simultan, pe ambele jumătăți ale corpului, presând cele două locuri, cu buricele degetelor mari. Presați fie sub un unghi ascuțit, vârfurile degetelor vor fi orientate în jos, spre membrele inferioare; fie perpendicular[385]. „Se va evita stimularea punctului în ultimele luni de sarcină"[386].

Completând ceea ce până acum am arătat despre categoria maximă simplitate şi efect, fac două nuanțări. Anume:

În situația în care „constipația(;) este însoțită de un abdomen balonat şi zgomote caracteristice"[387], foarte eficient se dovedeşte „**punctul S27** [(Stomac 27)] - *Marele fenomen* - situat pe abdomen, sub ombilic, la 2 măsuri, de o parte şi de alta a liniei mediane"[388] .

---

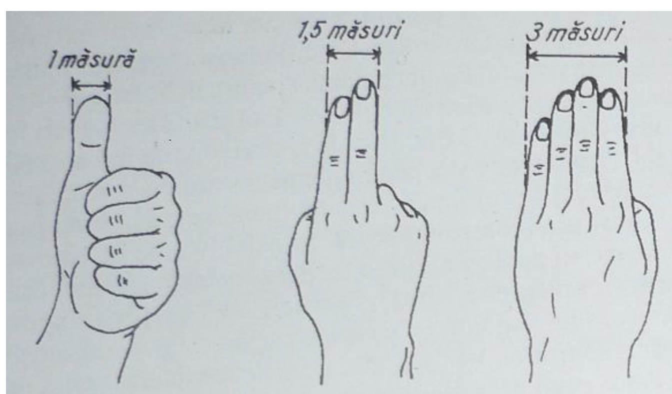
[385] ibidem, pag. 62, 63
[386] ibidem
[387] Dr. Sabin Ivan, *Presopunctură şi alte masaje. Ghid terapeutic*, Editura *Compania Națională a Imprimeriilor CORESI*, Bucureşti, 2003, pag. 139
[388] ibidem



Sursa imaginii: Dr. Sabin Ivan, *Presopunctură şi alte masaje. Ghid terapeutic*, Editura *Compania Națională a Imprimeriilor CORESI*, Bucureşti, 2003, pag. 139

Ce înseamnă, în context, *măsuri/măsură*?

Înseamnă unitate/unități de măsurare a distanțelor anatomice, care îți permit să localizezi punctele de presopunctură fără să ai nevoie de vreun instrument ajutător (riglă, etc.). În limba chineză poartă denumirea de *cun*, la plural *cuni*. (sinonim *TS'UN*)



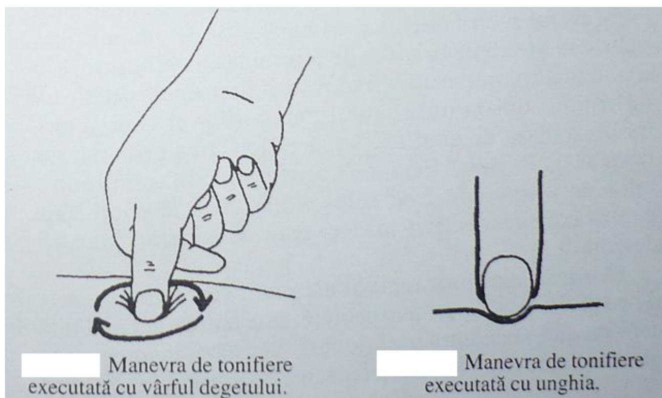
Sursa imaginii: Dr. Sabin Ivan, *op.cit.,* pag. 124

„**Un CUN** = grosimea degetului mare de la mâna bolnavului;
doi CUNI = grosimea degetelor arătător şi mijlociu;
trei CUNI = grosimea degetelor arătător, mijlociu, inelar şi mic, tot de la mâna bolnavului”[389].

Care este, în hartă, semnificația cercurilor şi a săgeților?
Mişcare circulară a degetelor, în sensul indicat prin săgeți.

De ce întâlnim această codificare?
Fiindcă în practica automasării/masării punctelor „sunt folosite două feluri de manevre, în funcție de indicații. Câteva cuvinte despre fiecare”[390]:

„**Tonifierea** se foloseşte pentru suferințele provocate de scăderea sau lipsa energiei, notate de către medicina clasică cu prefixele hipo, oligo, bradi (hipotonie, oligurie, bradicardie). Tonifierea se execută cu vârful degetului sau cu unghia, ambele din poziție verticală. Se masează sau se apasă prin înşurubare, în sensul învârtirii acelor de ceasornic, manevrele fiind energice, profunde şi cu o durată scurtă. O tonifiere bine executată este urmată de o paloare locală, de creşterea sensibilității şi a tonusului muscular”[391].



Sursa imaginii: Dr. Sabin Ivan, *op.cit.,* pag. 124

[389] ibidem, pag. 124
[390] ibidem
[391] ibidem, pag. 125, 126

„**Dispersia** se foloseşte pentru suferințele provocate de un exces de energie care, în medicina clasică, poartă prefixele: hiper, poli, tahi (hipertonie, poliurie, tahicardie). Cu vârful degetului, din poziție oblică, se masează sau se apasă prin înşurubare, în sens opus mişcării acelor de ceasornic, blând (uşor), superficial, fiecare manevră având o durată mare, până la câteva minute. O dispersie bine executată va fi urmată de înroşirea pielii şi de scăderea tonusului muscular local"[392].

„Mulți practicieni acordă importanță numai forței cu care se masează punctul respectiv (slabă, pentru dispersie şi puternică, pentru tonifiere) şi nu sensului mişcărilor de înşurubare"[393].

În situația în care „constipația(;) este însoțită de un abdomen moale"[394] este foarte de folos „**punctul IG4** [(Intestin Gros 4)] – *Fundul Văii* – situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător(;) - *tonifiere*"[395]. E localizat cu uşurință, „în punctul cel mai proeminent al muşchiului, când se apropie strâns policele de index"[396].



Sursa imaginii: Academia de Medicină Tradițională Chineză, *Manual de ACUPUNCTURĂ CHINEZĂ*, Traducere după volumul editat în limba franceză Académie de Médecine traditionnelle chinoise, *PRECIS D'ACUPUNCTURE CHINOISE*, Editions en langues étrangères, Pekin, 1977, Editura *Medicală*, Bucureşti,1982, pag. 68

„Nu trebuie folosit niciodată la gravide"[397].

[392] ibidem, pag. 124, 125
[393] ibidem, pag. 126
[394] ibidem, pag. 140
[395] ibidem
[396] Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 31
[397] Cathy Meeus, *op. cit.,* pag. 185

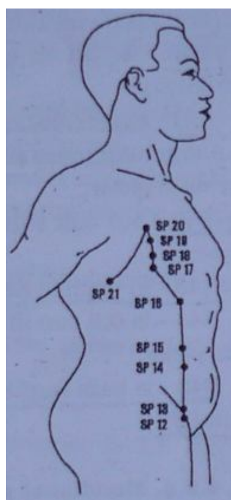
Tot din panoplia posibilităților de rezolvare, simplă şi rapidă, prin automasaj a constipației face parte şi acțiunea pe puncte selecționate în SISTEMUL PERECHII *BIAO-BEN*.

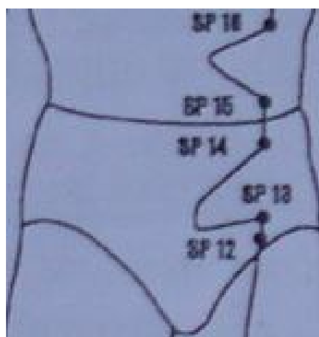
„Perechea de puncte Biao-Ben reiese din teoria meridianelor şi colateralelor şi reflectă poziția lor pe suprafața corpului uman (membrele inferioare şi superioare formează partea Ben, iar regiunea cefalică, fața şi trunchiul - Biao"[398]).

Dintre schemele de înlăturare a constipației, alcătuite pe baza acestui sistem de alegere a punctelor pentru automasaj, exemplific:

SP14 (Splină-Pancreas 14) **+ SP13 + S37**(Stomac 37)[399]

SP14 se află, bilateral, la 1,3 cuni sub nivelul ombilicului şi la 4 cuni de linia mediană a corpului, pe verticala imaginară ce trece prin mamelon; iar pe SP13 îl găseşti, de asemenea bilateral, la 0,7 cuni deasupra marginii superioare a simfizei pubiene, tot la 4 cuni de linia mediană a corpului[400].



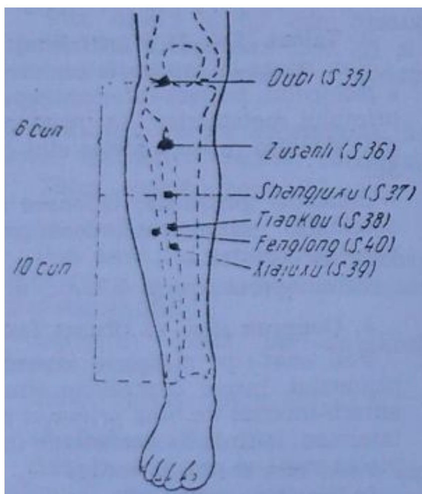


Sursa imaginilor: Florian Petcu, *Acupunctură…fără ace*, Editura *Universal Pan*, Bucureşti,1995, pag. 86;

[398] Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 17
[399] ibidem, pag. 92
[400] Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit., pag. 80*; Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 91, 92; Florian Petcu, *op. cit.*, pag. 87

Atât pentru SP 14, cât şi pentru SP 13, foloseşti acelaşi mod de lucru: apăsare simetrică, perpendiculară, cu buricele degetelor mari. Stimularea acestor puncte la gravide este contraindicată[401].

S37 este prezent pe fiecare picior, la 6 cun sub rotulă, în spațiul dintre tibie şi fibulă (peroneu) la un lat de deget în afara crestei tibiale[402].



Sursa imaginii: Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit.,* pag. 76

Presiunea asupra lui o exerciți cu buricul degetului mare. Apeşi fie vertical, fie orientându-ți respectivul deget în jos, spre articulația tibiotarsiană.

S37(Stomac 37) **+ TF6** (Trei Focare 6) **+ SP14**[403]

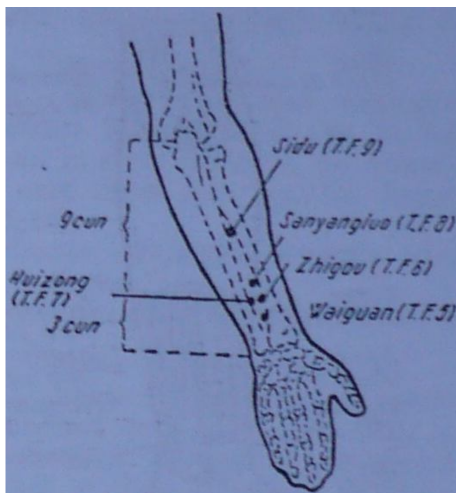
În ce le priveşte pe *Stomac 37* şi *Splină-Pancreas14* rămân, integral valabile, toate cele mai sus prezentate.

[401] Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 91, 92

[402] Florian Petcu, *op. cit.*, pag. 85; Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 71; Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit., pag. 77*

[403] Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 71

Punctul *Trei Focare 6* (TF6) se află pe fiecare mână, „la 3 cun deasupra pliului posterior al pumnului, între cubitus şi radius”[404].



Sursa imaginii: Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit.,* pag. 103

Cu buricul degetului mare, îl presezi perpendicular.

Lupta cu constipația o poți câştiga şi prin REFLEXOTERAPIE.

Reflexoterapia este o practică milenară, pe care„chinezii antici o foloseau în baza unuia dintre principiile medicinei tradiționale: «Pe piele sunt proiectate toate organele corpului»”[405].

„Este o teorie menționată adesea. Între terminațiile nervoase din zonele reflexe şi locul unde se înregistrează disfuncția pare să existe o relație exactă şi clară. Presiunea exercitată pe zona reflexă transmite mesaje spre creier, ordonându-i să rezolve problema prin mobilizarea tuturor resurselor disponibile ale corpului”[406].

---

[404] ibidem, pag. 205
[405] Dr. Sabin Ivan, *op.cit.,* pag. 98
[406] Madelein Turgeon, *Reflexologia de la A la Z*, Traducere de Luminița Botoşineanu, Prefață de Jacques Languirand, Editura *Polirom*, Iaşi, 2001, pag. 24

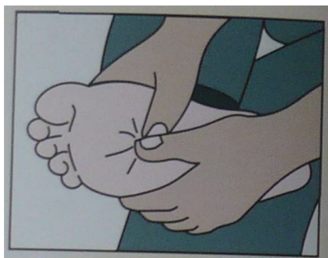
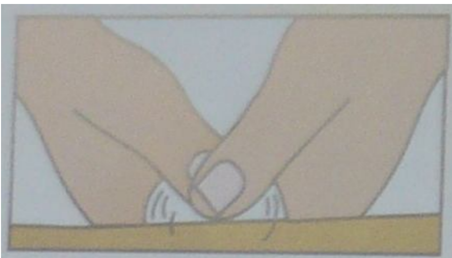
„Zonele care trebuie masate cu predilecție sunt punctele dureroase, durerea indicând faptul că organele legate de aceste zone reflexe se află în dificultate.

Chiar dacă zonele reflexe sunt răspândite pe întregul nostru corp, trebuie să ştim că majoritatea lor se grupează la extremitățile acestuia (cap, picioare, mâini); prin urmare, în aceste zone dotate din abundență cu terminații nervoase trebuie să insistăm cu masajele întrucât stimularea nervoasă se dovedeşte mai eficientă în regiunile foarte inervate. Extremitățile au o acoperire cerebrală mult mai importantă decât restul corpului"[407].

Aşadar, „reflexoterapia constă din masarea punctelor sensibile cu vârful degetului(;) până la dispariția durerii locale şi a eventualelor granulații de sub pielea din acel loc. Aceste efecte se pot obține în câteva minute. Pentru fiecare suferință vor fi masate unul sau mai multe puncte(;)"[408].

Pe fiecare punct presiunea o exercităm perpendicular, cu buricul degetului mare.

Dacă dorim să imprimăm apăsării un plus de forță, suprapunem buricele ambelor noastre degete mari, procedând precum în următoarele două imagini:

Sursa imaginilor: XXX, *Coloured Atlas of Accupresure. Reflexology, Shiatsu, Su Jok, Spinal Segments, Dhyan Mudras & Acupuncture*, 5th impression, *HEALTH&HARMONY*, an imprint of *B. Jain Publishers (P) Ltd*., New Delhi, 2011, pag. 10

Prima dintre ele înfățişează aplicarea *concretă* a procedeului în timpul actului autoterapeutic; cea de a doua – *principiul* ce stă la baza ei.

---

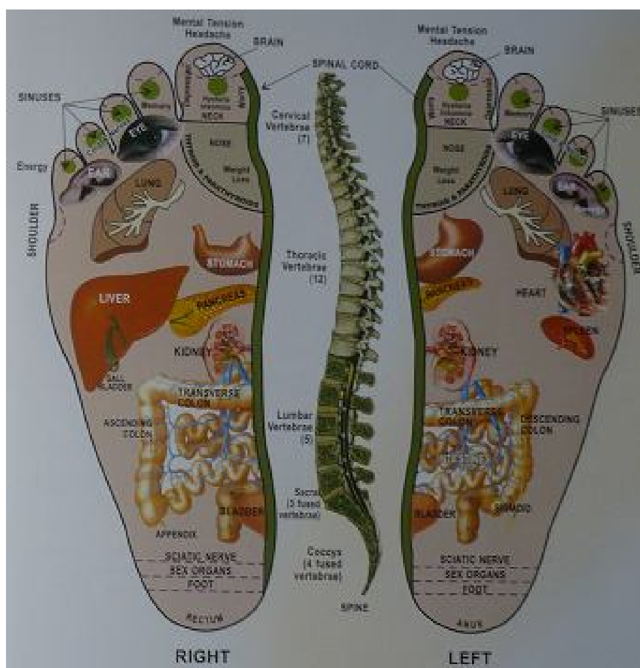
[407] ibidem
[408] Dr. Sabin Ivan, *op.cit.,* pag. 98

Mai menționez că, „pentru suferințele acute se recomandă 1-3 şedințe pe zi, iar pentru cele cronice 2-3 şedințe pe săptămână”[409]. „La sfârşitul şedinței se va masa blând, cu palma, talpa întreagă”[410].

Pentru combaterea constipației, în ordinea în care ni le vom automasa reflexogen, aceste puncte sunt următoarele opt: Stomac; Plex Solar; Intestin Subțire; Colon Transversal; Colon Descendent; Colon Sigmoid; Anus; Hemoroizi.

Dispunerea lor la nivelul picioarelor este redată în următoarele trei imagini:

a) Stomac, Intestin Subțire, Colon Transversal, Colon Descendent, Colon Sigmoid, Anus:



Sursa imaginii: XXX, *Coloured Atlas of Accupresure. Reflexology, Shiatsu, Su Jok, Spinal Segments, Dhyan Mudras & Acupuncture*, pag. 3

[409] Dr. Sabin Ivan, *op.cit.*,, pag. 100
[410] ibidem, pag.

Zona (punctul) *Stomac* se găseşte „în ambele tălpi, dedesubtul degetului mare, pe bolta plantară”[411].

Zona *Intestin Subțire* „se găseşte în ambele tălpi, în mijloc, spre interior, deasupra călcâielor”[412].

Zona *Colon Transversal*: „porneşte de unde se termină colonul ascendent şi traversează orizontal talpa dreaptă, până la marginea ei interioară, continuându-se la acelaşi nivel orizontal în talpa stângă, până la marginea exterioară a tălpii stângi”[413].

Zona *Colon Descendent*: „se continuă în talpa stângă, de la capătul colonului transversal, în jos, 5-7 cm”[414].

Zona *Colon Sigmoid*: „formează un S în talpa stângă, terminându-se sub zona de proiecție a vezicii urinare, unde se găseşte punctul reflex pentru rect şi anus”[415].

b) Plex Solar:



Sursa imaginii: Florian Petcu, *op. cit.*, pag. 98

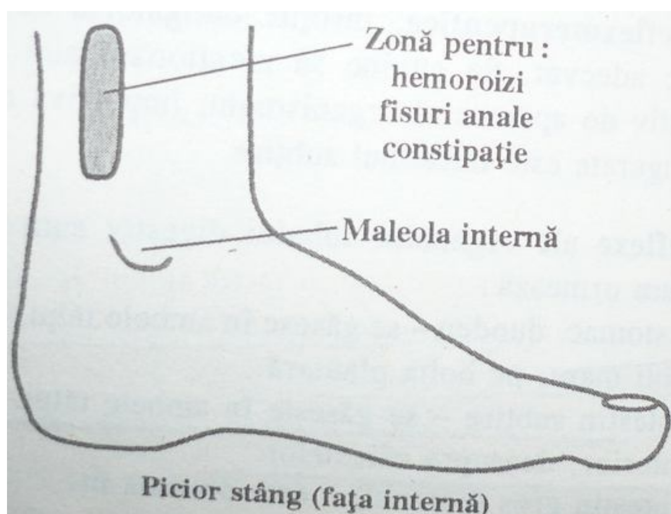
---

[411] Ion Chiruță, Vasile Postolică, *Incursiune în Reflexoterapie, Ghid reflexoterapeutic. Sănătate prin masaje, alimentație şi remedii naturiste*, Ediția a II-a revăzută şi adăugită, Editura *Polirom*, Iaşi, 2005, pag. 57
[412] ibidem
[413] ibidem, pag. 59
[414] ibidem
[415] ibidem

Localizarea acestei zone este, pe fiecare talpă, în regiunea plantară, „la unirea 1/3 anterioare şi 2/3 posterioare a plantei, în fosa formată prin flectarea degetelor”[416].

Zona Plex Solar coincide cu punctul *Rinichi 1* din acupunctură.

c) Zona Hemoroizi



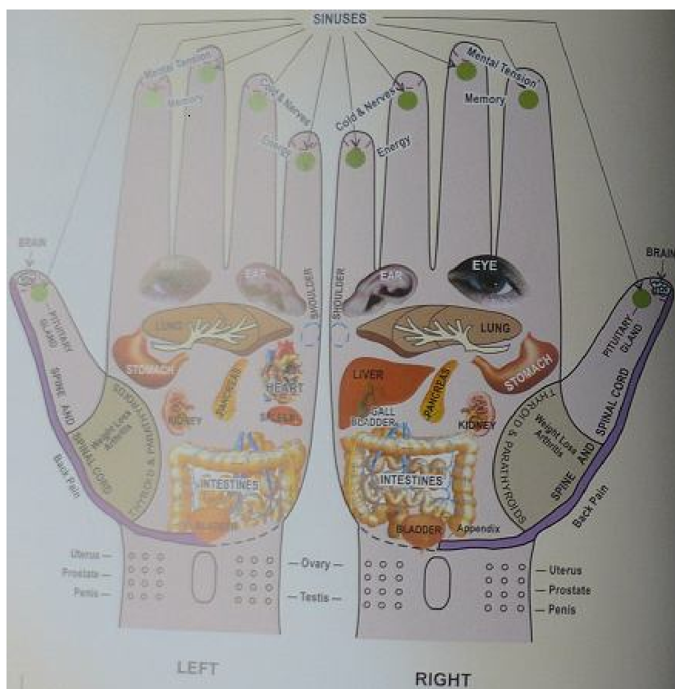
Sursa imaginii: Ion Chiruță, Vasile Postolică, *op. cit*, pag. 58

O găsim pe „gamba piciorului stâng, deasupra maleolei interne, între tendonul lui Achile şi muşchi, pe o distanță de 10-15 cm în sus”[417].

[416] Victor Lăcustă, *op. cit*., pag. 169, 170
[417] Ion Chiruță, Vasile Postolică, *op. cit*, pag. 59

Aproape fără să necesite vreun comentariu, pentru mâini, proiecțiile celor opt puncte, pot fi redate, într-o suită de trei imagini, astfel:

a) Stomac, Intestin Subțire, Colon Transversal, Colon Descendent, Colon Sigmoid, Anus:



Sursa imaginii: XXX, *Coloured Atlas of Accupresure. Reflexology, Shiatsu, Su Jok, Spinal Segments, Dhyan Mudras & Acupuncture*, pag. 3

Comparând această hartă cu cea proiecțiilor de pe tălpi (înainte prezentată), simetriile de transpunere a punctelor ne sunt imediat evidente.

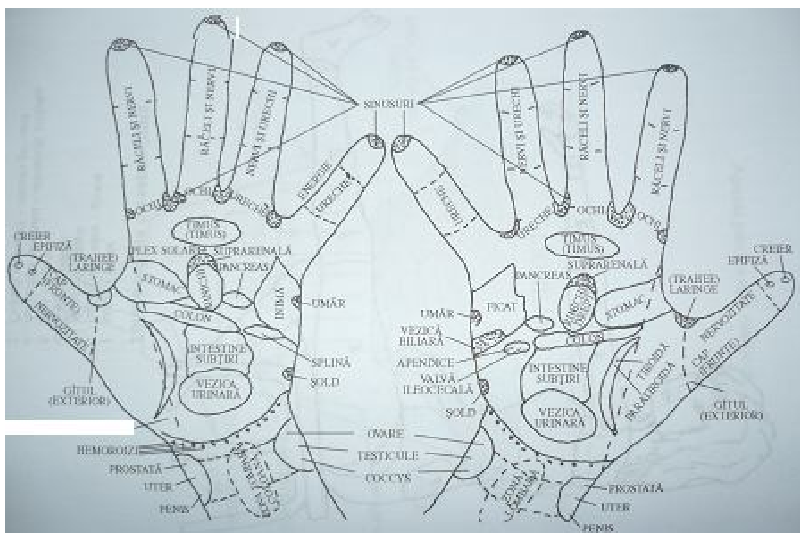
b) Plex Solar:



Sursa imaginii: Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit.*, pag. 101

La ambele mâini, găsim această zonă „în centrul podului palmei, între al III-lea şi al IV-lea metacarpian”[418]. În acupunctură, Zona Plex Solar coincide cu punctul *Pericard 8*.

c) Zona Hemoroizi



Sursa imaginii: Speranța Anton, *op. cit*., pag. 680

418 Academia de Medicină Tradițională Chineză, *op. cit.*, pag. 101

Această zonă ocupă, în dreptul fiecărei palme, întreaga lungime a pliului de flexie al încheieturii pumnului.

Asigurator, indiferent cât de multă pricepere, chiar măiestrie, veți fi dobândit în automasaj, e bine întotdeauna „**de reținut**: pentru o constipație survenită brusc şi însoțită de dureri abdominale, vărsături şi stare generală rea, adresați-vă medicului, întrucât este vorba de o mare urgență medico-chirurgicală: abdomen acut”[419].

Să zicem acum că ai reuşit să scapi de constipație. Şi inima îți este astfel mult ajutată. Felicitări! E mult. Mult, dar, oare, şi suficient?... Care-i părerea ta despre „omul civilizat, care îşi lasă plămânii să se atrofieze, «uitând» să respire profund în timp ce inima îi este amenințată de infarct”[420]?

„Respirația este funcția cea mai importantă a organismului, dar oare câți dintre noi ținem cât mai des cont de aceasta? Aerul care vehiculează energiile vitale subtile (PRANA) este permanent hrana noastră principală, nu numai din punct de vedere calitativ ci şi cantitativ”[421]. De ce? Ce este *prana*?

„Marii înțelepți şi inițiați ai acestei planete, indiferent de tradiția de care au aparținut, au revelat faptul că există o energie vitală fundamentală şi divină care transcende timpul şi spațiul, care impregnează toate lucrurile şi ființele din univers şi de care depinde sănătatea şi viața tuturor ființelor vii. Existența ei a fost recunoscută unanim încă din cele mai vechi timpuri, fiind cunoscută sub diferite nume. Yoghinii o numesc *prana*, polinezienii şi hawaienii - *mana*, chinezii - *qi*, iar japonezii - *ki*. Hippocrate a numit-o *Vis Mediatrix Naturae*, iar Galen - *Pneuma*. În lucrările atribuite inițiatului Hermes Trismegistos această energie este menționată cu numele de *Telesma*”[422]. „Mai recent, referindu-se la forța primară şi subtilă a vieții, oamenii de ştiință şi parapsihologii au numit-o *bioenergie*”[423]. „Potrivit străvechii învățături hinduse, *prana* este puterea divină care, în procesul creației

---

419 Dr. Sabin Ivan, *op.cit.,* pag. 140
420 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul I*, pag. 194
421 idem, *Curs Yoga - Anul III*, f.e., f.a, pag. 1
422 http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=2674&lang=RO, accesat la 23.09.2012
423 ibidem

universului, acționează mai întâi în *akasha tattva*, unul dintre elementele de bază ale manifestării. Practic, universul însuşi este creat din această substanță-substrat fundamentală *akasha tattva*, prin puterea energiei divine *prana*. *Upanishadele* afirmă că înainte de manifestare era nemanifestarea, care nu este tot una cu vidul transcendent, ci este însăşi *prana*. Ea este prin urmare, «sufletul» energiei, esența oricărei mişcări, forța şi puterea din toate lucrurile şi ființele. De pildă, prana se manifestă în mişcarea corpurilor celeste, în gravitație, electricitate şi magnetism, fiind substratul energetic subtil al tuturor acestor forțe. Ea face parte integrantă din toate formele de viață, de la protoplasma cea mai inferioară şi până la cea mai complexă ființă din univers. Ea este de asemenea prezentă şi în obiectele neanimate, tot ca forță a vieții, tradusă aici în energia de coeziune a lucrului în sine. *Prana* pătrunde toate formele de materie, fără să fie ea însăşi materie. În textele occidentale contemporane, din nevoia de a se găsi o omologare materială acestei manifestări, *prana* a fost asemănată adeseori cu electricitatea. Mai mult decât atât, ea nu contribuie numai la acțiunile de creație şi menținere a universurilor. Atunci când o ființă sau o substanță materială ajunge la sfârşitul ciclului său de viață sau de existență de sine stătătoare energia care a susținut-o până atunci se resoarbe în *prana* universală şi nediferențiată. Deşi *prana* este omniprezentă, ea este totuşi mai concentrată în anumite locuri, cum ar fi vârfurile munților şi zonele aflate lângă apele curgătoare, manifestându-se în mod concret sub forma concentrațiilor crescute de ioni negativi. Tradiția yoghină consideră că trupul fizic uman este structurat după modelul unui rezervor energetic de *prana*, care acționează ca «biomotor» vital al corpului. Prin intermediul fenomenelor continue de rezonanță, *prana* personală se află într-un permanent contact cu depozitul infinit al *prana*-ei universale”[424].

Cum să-ți îmbunătățeşti, aşadar, respirația?

„Oxigenul(;) nu este numai hrana principală a celulelor noastre, căci el, de asemenea, favorizează totodată asimilarea corectă a alimentelor. Digestia este într-o anumită măsură o operație chimică foarte complexă ce implică o infinitate de fenomene de oxidare şi de reducere sau, cu alte cuvinte, mişcări ale ionilor de oxigen. Prin urmare concluzia este clară: dacă respirăm rău, vom digera rău.

[424] ibidem

Funcția respiratorie, care la rândul său condiționează în mod complex întreaga viață a organismului nostru, este singura funcție a sistemului vegetativ care este mixtă, cu alte cuvinte fiind la dispoziția noastră oricând, atât prin exercitarea automatică cât şi prin realizarea sa «conştientă» sau voluntară”[425].

„La omul tensionat şi agitat(;) respirația(;) devine superficială şi prin urmare, insuficientă, deoarece toate organele care contribuie la realizarea actului respirator, de la gât, bronhii şi până la diafragmă inclusiv, îşi pierd în mare măsură mobilitatea datorită crispărilor. Consecințele sunt atunci în primul rând o acumulare considerabilă de deşeuri gazoase care ar fi trebuit să fie eliminate prin expirație şi care rămân în organism impurificându-l puțin câte puțin, dar continuu. În plus, atunci, ființa umană se complace în sub-oxigenare sau cu alte cuvinte, se confruntă adeseori fără să-şi dea seama cu o asfixiere parțială, lentă. În aceste condiții, evident perturbatoare, nu mai putem spera ca organismul să rămână în continuare mult timp sănătos. Este foarte semnificativ faptul că persoanele care respiră superficial suferă adeseori de migrene care nu cedează la nici un medicament. Este de asemenea semnificativ faptul că ele îşi pierd încetul cu încetul apetitul şi devin indolente, astenice şi lipsite de dinamism”[426].

„Sedentarul respiră în medie de 18 ori pe minut, făcând în general să intre în plămânii săi, de fiecare dată, cam o jumătate de litru de aer, ceea ce corespunde deci unui volum de aer inspirat de 9 litri pe minut. Presupunând că avem deja o capacitate respiratorie suficientă pentru a inspira patru litri şi jumătate de aer dintr-o dată, dacă ne vom încetini în mod armonios (fără a forța) respirația, ajungând chiar să o reducem la numai două respirații pe minut, în plămânii noştri vor pătrunde într-un minut tot 9 litri de aer. În ce constau atunci pentru noi avantajele şi binefacerile unei respirații lente şi profunde?

În aparență, la o analiză superficială, nu există nici un avantaj, deoarece în ambele cazuri, volumul de aer inspirat este identic. În realitate însă, diferența este enormă.

Între nări şi alveolele pulmonare sau, cu alte cuvinte, între aerul preluat din exterior şi suprafețele de schimb existente în plămâni, există întregul sistem al căilor respiratorii, format din bronhii, bronhiole şi ramificațiile lor. Volumul acestor trasee este de aproximativ 0,5 litri. Deci jumătatea de litru de aer care intră în timpul unei respirații superficiale abia ajunge să înlocuiască aerul conținut în acest traseu

---

[425] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul III*, f.e., f.a., pag. 2, 3
[426] ibidem, pag. 1

respirator şi doar câțiva centimetri cubi de aer vor ajunge până la suprafețele alveolare, unde se realizează cu adevărat schimbul de gaze”[427].

„Dacă, dimpotrivă, respirăm profund şi lent, aducând 4 litri şi jumătate de aer în plămâni, vom pune în contact cu aerul aproape întreaga suprafață utilă (vitală) a plămânilor, în această situație apărând o suprafață de schimb de cel puțin cinci ori mai mare care va fi pusă în contact direct cu aerul vivifiant. În plus, atunci schimburile prin membrana pulmonară se vor efectua în condiții mult mai bune, deoarece durata transferului de gaze este mult mai mare. Astfel, în această situație, mărind în acelaşi timp suprafața de contact şi durata transferului de gaze, beneficiul net al actului respirator, (pe lângă eliminarea unei cantități sporite de CO_2 şi alte gaze toxice pe de o parte şi fixarea unei cantități maxime de oxigen, pe de altă parte) va fi, fără a exagera, de douăzeci de ori mai mare, în comparație cu respirația superficială şi rapidă. DE ACEEA, YOGHINII AFIRMĂ ADESEA CĂ NUMAI UN MINUT DE RESPIRAȚIE YOGHINĂ COMPLETĂ INFLUENȚEAZĂ CONSIDERABIL ÎN BINE URMĂTOARELE 60 DE MINUTE DE RESPIRAȚIE”[428].

„Respirația yoghină completă este formată din patru faze distincte:

1. Expirația (RECHAKA);
2. Retenția pe vid (SUNIAKA);
3. Inspirația (PURAKA), realizată în cele trei faze ale sale: abdominală, toracică şi claviculară;
4. Retenția pe plin (KHUMBAKA).

De obicei(;) oamenii în general, nu țin cont decât de trei faze: PURAKA, KHUMBAKA şi RECKAKA, iar uneori numai de două: PURAKA ŞI RECHAKA”[429].

Procedura de efectuare corectă a fiecăreia dintre cele patru faze succesive înseamnă:

a) EXPIRAȚIA (RECHAKA). „Să fie profundă şi lentă”[430]. „Este silențioasă şi nu se efectuează sacadat cu eforturi

[427] ibidem, pag. 3
[428] ibidem, pag. 3, 4
[429] ibidem, pag. 4
[430] ibidem

tensionante”[431]. „Trebuie să dureze de două ori mai mult decât inspirația”[432].

„Expirația este faza cea mai importantă a procesului respirator. Este o mare greşeală să ne grăbim, să punem accentul numai pe inspirație; acest aspect devine evident mai ales în cazul astmaticilor care în timpul crizelor de astm fac eforturi considerabile să inspire şi cu toate acestea nu reuşesc să absoarbă decât o cantitate foarte mică de aer. În realitate, în această situație problema astmaticului nu se situează la nivelul inspirației, ci la acela al expirației. Dacă îl vom învăța, sau mai bine zis, reînvăța să-şi golească cât mai deplin plămânii de aer, el va fi deja pe jumătate vindecat, iar această expirație completă reprezintă cel mai bun mijloc terapeutic de a evita o criză ce este pe cale să se declanşeze.

Atunci când expirația este superficială şi incompletă, aerul rezidual care a rămas în plămâni după expirație se amestecă imediat cu aerul inspirat şi astfel aerul respirat sfârşeşte prin a fi încă de la început mai mult viciat decât pur şi încărcat cu PRANA. Astfel, chiar dacă ne aflăm la munte, în aer curat şi plin de PRANA, dacă nu vom goli plămânii cât mai complet de aerul rezidual nociv şi viciat, nu vom putea beneficia aproape deloc de avantajele aerului de munte, pur şi încărcat din belşug cu PRANA”[433].

„Suspinul de uşurare nu este altceva decât o spontană expirație profundă şi lentă. Pentru a învăța acest tip natural de expirație va trebui să exersăm stând în poziția culcat sau aşezat, golind profund plămânii întocmai ca într-un spontan suspin controlat. Pentru a ajunge să controlăm acest proces, suspinăm mai întâi voluntar de mai multe ori şi urmărim să accentuăm eliminarea aerului din plămâni contractând moderat muşchii abdominali la sfârşitul expirației, pentru a elimina pe deplin şi ultimele resturi de aer”[434].

„Atunci când uneori ne simțim obosiți sau crispați, doar câteva minute de respirație lentă şi profundă, în special de expirație profundă - controlată vor elimina destul de

[431] ibidem
[432] ibidem
[433] ibidem
[434] ibidem

repede toate tensiunile. Acest tip de respirație fără efort, de voie, nu are nici un fel de contraindicații şi poate fi practicat oricând cu condiția de a avea stomacul gol (2 ore după masă)"[435].

b) RETENȚIA PE VID (SUNIAKA) „Cât mai lungă, fără a forța"[436]. „Blocăm suflul, având plămânii cât mai complet goliți de aer, la sfârşitul unei expirații profunde, prelungite"[437]. „Ne concentrăm lăuntric să preluăm energiile subtile (PRANA) direct prin canalele specifice (NADIS) cât şi direct prin anumiți centri de forță (CHAKRAS)"[438]. (S-ul final din scrierea acestor denumiri sanscrite indică forma gramaticală de plural. La singular, le vom găsi scrise fără S, adică NADI, CHAKRA).

„NADI-urile sunt canale energetice subtile"[439], prin care curge forța subtilă vitală, PRANA (asemenea meridianelor energetice cunoscute în tradiția chineză)"[440]. Ele „au, într-o anumită măsură, corespondență în trupul fizic prin intermediul arterelor, venelor, nervilor etc."[441], „fiind contrapartea subtilă a unor trasee fizice, precum sistemul nervos sau sistemul vaselor sanguine"[442]. „Cu cât aceste canale subtile sunt mai pure şi mai energizate, capabile să vehiculeze suficientă energie vitală, cu atât trupul este mai sănătos"[443]. „Primele menționări ale noțiunii de NADI au apărut în perioada cuprinsă între sec.VII – sec.VIII î.H. în vechile UPANISHAD-e. Acolo se afirmă că inima ar fi sediul tuturor celor 72.000 de NADI-uri existente în corp. Mai târziu, conceptul de NADI a reapărut în sec. II d.H., KSHURIKA UPANISHAD şi HATHA YOGA PRADIPIKA menționând şi ele un număr de 72.000 de NADI-uri prezente în corpul subtil al ființei

[435] ibidem
[436] ibidem, pag. 5
[437] ibidem
[438] ibidem
[439] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012
[440] ibidem
[441] ibidem
[442] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6483, acceast la 12.08.2012
[443] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012

umane, dintre care cele mai importante sunt IDA [NADI], PINGALA [NADI] şi SUSHUMNA NADI. Alte texte afirmă că există 80.000, 200.000 şi chiar 300.000 de NADI-uri în ființa umană (SHIVA SAMHITA, TRISIKHI BRAHMANOPANISHAD, GORAKSHA PADDHATI)”[444].

Reținem, aşadar, că, în organismul omenesc, „există trei canale energetice principale, NADI-uri”[445]. Anume: „SUSHUMNA NADI, IDA NADI şi PINGALA NADI”[446].

Toate trei „ascensionează în plan subtil de-a lungul coloanei vertebrale”[447].

„SUSHUMNA NADI este principalul canal energetic subtil al ființei umane”.[448] El „străbate (în plan subtil) coloana vertebrală prin mijlocul ei.

În jurul lui SUSHUMNA NADI ascensionează IDA NADI, supranumit «Canalul Feminin» datorită caracterului receptiv, YIN, al energiilor pe care le vehiculează, şi PINGALA NADI, supranumit «Canalul Masculin» datorită caracterului emisiv, YANG, al energiilor pe care le vehiculează”[449].

Precizez aici că, „potrivit gândirii Extremului Orient antic, „Yang şi Yin:

- Sunt elementele fundamentale ale unui principiu unic(;), care se aplică tuturor fenomenelor din natură trecând de la macrocosmos la microcosmos”[450];

- „Sunt opuse ca sens, însă complementare şi inseparabile. Această dualitate materială şi

444 ibidem
445 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* f.e., f.a, pag. 158
446 ibidem, pag. 148
447 ibidem
448 ibidem
449 ibidem
450 Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *Electroacupunctura*, Editura *Sport-Turism*, Bucureşti, 1984, pag. 28

fenomenologică face ca toate procesele şi structurile universului să fie simetrice ca polaritate şi intercorelate prin reacții de tip «feed-back»”[451];

- Se află permanent şi oriunde, „în echilibru dinamic, astfel încât creşterea unuia înseamnă descreşterea celuilalt şi invers”[452]. Aceasta deoarece „în natură nu există nici un lucru sau un proces [în] exclusiv[itate] Yang sau Yin; cele două principii aflându-se în echilibru dinamic, astfel încât creşterea unuia înseamnă descreşterea celuilalt şi invers”[453].

- Legile dualității lor se aplică sistemelor naturale, care sisteme cuprind: particule subatomice, atomul, moleculele, macromoleculele, celulele, țesuturile, organele, organismul, grupurile sociale reprezentate de familii sau popoare.[454]

Principiul unic, ale cărui componente fundamentale sunt Yin-ul şi Yang-ul, este Energia.

„În concepția fiziologică extrem-orientală, activitatea biologică atât cea normală, cât şi cea patologică, are două componente: una(;) aferentă corpului fizic(;) şi alta(;) aferentă «corpului energetic». Acest «corp energetic» nu constituie expresia activității corpului fizic, ci mai curând animatorul şi modelatorul lui. Această energie existentă în celulele primordiale (ovul şi spermatozoid) este cea care induce, modelează şi structuralizează corpul uman din momentul concepției până în momentul dispariției (morții) lui”[455].

---

[451] ibidem
[452] ibidem
[453] ibidem
[454] ibidem, pag. 28, 29
[455] Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *Electroacupunctura*, Editura *Sport-Turism*, Bucureşti, 1984, pag. 21

„Existența energiei ca animator al structurilor vii a fost presupusă de toate şcolile medicale. Vechii hinduşi au denumit-o «Prana», Hipocrate «Physis»(;), fizica modernă «Bioplasmă» etc.
Vechii chinezi, au denumit-o «Qi» [«Chi», «Ch'i]», termen exprimând atât «suflul cosmic universal», cât şi «energia vitală a individului».

Qi (energia) este(;) invizibilă, intangibilă (în sensul de nemăsurabilă, cel puțin pentru tehnologia actuală). Ea trebuie privită ca un fel de vibrații sau valuri de unde cu frecvențe şi amplitudini variabile. La toate nivelurile de organizare a materiei, fie atom, fie viețuitoare, energia (Qi) se caracterizează prin mişcare şi ritm.

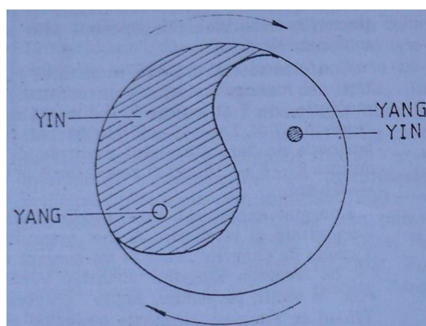
„Energia corpului uman, ca şi a oricărei viețuitoare în general, se află în strânsă interdependență cu energia universală, din care face parte şi de care nu poate fi izolată. O imagine foarte sugestivă este aceea că «omul trăieşte în energie ca peştele în apă»”[456].

„În lucrarea Nei Jing (cca 400 î.e.n.) sunt deja enunțate caracteristicile fundamentale ale energiei (Qi) ca principiu universal, aplicabil tuturor fenomenelor din natură, indiferent de stadiul lor de dezvoltare şi de modul lor de expresie.

«Principiul Yin şi Yang este principiul de bază al întregului univers». «Respectarea legilor Yang şi Yin înseamnă viața; nerespectarea lor înseamnă moartea».(;) «Yin pune în rezervă esența şi o pregăteşte pentru utilizare, Yang serveşte ca protector împotriva pericolului extern şi de aceea trebuie să fie puternic». «Yang controlează exteriorul…. Yin controlează interiorul»”[457].

Unitatea Yin-Yang cunoscută de medicii din antichitate a fost figurată în imaginea *Dao* reprezentând discul împărțit simetric în două părți printr-o sinusoidă şi având în fiecare din cele două părți un mic nucleu opus ca semn”[458].

[456] ibidem, pag. 22
[457] ibidem, pag. 27, 28
[458] ibidem, pag. 29, 30



Sursa imaginii: Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *Electroacupunctura*, Editura *Sport-Turism*, Bucureşti, 1984, pag. 30

„Imaginea sugerează în acelaşi timp opoziția dar şi complementaritatea celor două componente”[459].

„Conceptual, energia cosmică (incluzând şi energia Solară, motorul vieții pe Pământ) este Yang, în timp ce energia Pământului este Yin. Tot astfel alimentele pot fi predominant Yang (cele bogate în proteine) sau predominant Yin (cele bogate în glucide). Ziua este Yang, noaptea Yin; căldura este Yang, frigul este Yin; catabolismul este Yang, anabolismul este Yin etc. După cum se observă toate fenomenele din natură pot fi incluse în una sau alta din cele două calități”[460].

„Referitor la structura corpului uman, exteriorul corpului este Yang, interiorul corpului Yin; partea superioară a corpului este Yang, partea inferioară a corpului Yin; fața posterioară a corpului este Yang, fața anterioară a corpului este Yin; partea stângă a corpului este Yang, partea dreaptă a corpului este Yin; viscerele cavitare (numite Fu) sunt Yang, iar organele parenchimatoase (numite organe Zang) sunt Yin. Viscerele Yang sunt în relație directă cu exteriorul,

[459] ibidem, pag. 30
[460] ibidem, pag. 30, 31

mediind raportul energetic, în timp ce organele Yin au funcția de punere în rezervă a energiei"[461].

Dintre energiile corpului cea mai Yang este energia Wei (defensivă), iar cea mai Yin este energia Zong (ancestrală) şi Xue (sângele); celelalte tipuri de energie Ying Qi (energia nutritivă), Shen Qi (energia-psihoinformațională) şi energia modulatorie exogenă prezintă calități Yang şi Yin în proporții relativ egale"[462].

Câteva cuvinte despre fiecare dintre aceste şase energii:

- **Energia ancestrală (Zong Qi)**

    - „Este superpozabilă cu potențialul ereditar căpătat în momentul unirii spermatozoidului (rădăcina Yang) cu ovulul (rădăcina Yin)"[463]. Aşadar, în organism, ea îndeplineşte rolul de „programare-reglare, constituind energia care induce dezvoltarea individului după un program precis. «Există mai întâi Energie prezentă înaintea formării corpului fizic». Această energie, concentrată în structura cromozomilor, precede şi induce embriogeneza, creşterea, diferențierea şi dezvoltarea"[464]. „În textele chineze întâlnim mai multe tipuri de energie ereditară şi anume: Jing Qi (energia esențială [(câştigată)]), Yuan Qi (energia originară [(înnăscută)])(;). Acestea pot fi privite ca aspecte ale energiei ancestrale (Zong Qi), toate având caracter ereditar (energia cromozomică)"[465].
    - „Reglează marile etape ale vieții: creşterea, pubertatea, menopauza (andropauza), îmbătrânirea şi moartea. Ca energie de

[461] ibidem, pag. 31, 32
[462] ibidem, pag. 32
[463] ibidem, pag. 33
[464] ibidem, pag. 32, 33
[465] ibidem, pag. 32

«programare-reglare» ea induce şi întreține ritmurile biologice operând prin sistemul neuroendocrin”[466].

- „Este responsabilă de longevitate şi vitalitate. A fost asemuită cu o «peau de chagrin», care se micşorează treptat cu trecerea timpului. Printr-o bună igienă a vieții, respectând regulile universului, Yin-ul şi Yang-ul, ritmurile biologice, dieta, modul de respirație, această energie poate fi economisită şi protejată dar nu crescută sau înlocuită”[467].
- „Pentru a-şi îndeplini rolul său, energia Zong *înnăscută* trebuie să fie susținută de o energie Zong *câştigată* cu origine alimentară (Ta Qi) şi respiratorie (Kou Qi). Această energie câştigată rezultă din fuzionarea quintesențelor energiilor Ying (de natură Yin) şi Wei (de natură Yang) şi se numeşte Jing Qi (energia esențială)”[468].
- Are rol, totodată, „în formarea energiilor Ying Qi, Wei Qi şi Xue din alimente şi energia inspirată, precum şi în asigurarea propulsiei acesteia în meridiane şi vasele sangvine. Cu alte cuvinte, Zong Qi asigură dinamismul cardiocirculator şi respirator”[469].
- „Este cea mai profundă dintre energii şi deci cea mai protejată. Ea îşi are originea(;) în organul rinichi (axa suprarenale-gonade)(;)”[470].
- „Întrucât îşi are originea în rinichi, Zong Qi este legată de loja energetică Apă (rinichi-vezică [urinară])”[471]. (Lojă energetică înseamnă cuplul funcțional dintre un organ - Zang - şi viscerul - Fu - coresponsabil de dominarea unei funcții neuropsihice[472].)

---

[466] ibidem, pag. 33
[467] ibidem
[468] ibidem, pag. 34, 35
[469] ibidem, pag. 35
[470] ibidem, pag. 34
[471] ibidem
[472] Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 3; Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *op. cit.*, pag. 36

- **Energia psiho-informațională sau psihică (Shen Qi)**

  - „Este un tip de energie foarte complexă, în alcătuirea căreia participă fiecare din cele 5 loji energetice care domină o anumită funcție neuropsihică: cuplul cord/intestin subțire corespunde logicii (prelucrarea datelor şi memoria asociativă); cuplul splină-pancreas/stomac corespunde memoriei mecanice (stocarea datelor); cuplul plămân/intestin gros corespunde subconştientului şi intuiției («ideile inconştiente pot fi valorificate la nevoie»; cuplul rinichi/vezică[urinară] corespunde voinței; iar cuplul ficat/veziculă biliară, imaginației). Participarea fiecărei loji energetice în modularea energiei Shen asigură individului un anumit profil de emotivitate şi de intelect”[473].
  - „Comandă ansamblul proceselor nervoase şi psihice care se desfăşoară atât la nivel cortical, cât şi subcortical”[474].
  - „Are o parte circulantă (de natură Yang) şi o parte de rezervă (de natură Yin). Aceasta din urmă este conservată în rinichi, făcând parte din energia ancestrală (sau cel puțin în relație strânsă cu ea). Ea stă la baza temperamentului moştenit şi a potențialului intelectual al individului”[475].

- **Energia nutritivă (Ying Qi)**

  - „Irigă toate organele şi țesuturile, asigurându-le troficitatea. De asemenea ea participă în

[473] Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *op. cit.*, pag. 36
[474] ibidem
[475] ibidem

producția sângelui (Xue) şi a «lichidelor corpului»"[476].

- „Are origine exogenă. Alimentele şi apa ajung în stomac, focarul central al axei celor 3 focare"[477]. (Axa celor trei focare înseamnă întrunirea a „trei funcții energetice: respiratorie, digestivă şi genital-urinară, corespunzătoare încălzitorului superior, [încălzitorului] central şi [încălzitorului] inferior"[478].) Aici, „în regiunea focarului mediu[,] principiile alimentare «mai pure» - probabil glucidele, proteinele şi lipidele de origine vegetală - sunt preluate şi trimise în focarul superior unde împreună cu energia respiratorie va forma Ying Qi. Această energie este trimisă inițial în plămân de unde va începe marea circulație a meridianelor principale"[479].
- „Propulsia(;) ei în meridiane(;) este asigurată de energia ancestrală"[480].
- „Calitatea sa este predominant Yin"[481].
- Metabolismul său „este dominat de superlojele energetice Trei Focare ([îi] asigură calitatea Yang, adică circulația şi distribuția ei în organism) şi Vase-Sex([care îi] asigură calitatea Yin, adică depozitarea sau anabolismul energetic"[482].
- „Energia Ying Qi corespunde cuplului Pământ (stomac/splină-pancreas)"[483].
- „Este dominată de loja energetică Foc (cord/intestin subțire)"[484].

---

[476] ibidem, pag. 37
[477] ibidem, pag. 37 şi Florian Petcu, *Acupunctură…fără ace*, Editura *Universal Pan*, Bucureşti,1995, pag. 101
[478] Florian Petcu, *op. cit.*, pag. 101
[479] Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *op. cit.*, pag. 37
[480] ibidem, pag. 38
[481] ibidem, pag. 36
[482] ibidem, pag. 38
[483] ibidem
[484] ibidem, pag. 36

- Mai este cunoscută şi sub denumiri precum „energia «constructivă» sau «de întreținere»”[485].

  - **Energia defensivă (Wei Qi)**

- „Este legată de mecanismele de apărare, care sunt extrem de variate. Unele din ele au expresie *externă* şi includ: vasomotricitatea şi transpirația (implicate în homeostazia termică), pH-ul cutanat, rezistența electrică cutanată, pragul de sensibilitate cutanată, reacțiile congestive şi inflamatorii cutanate, eliberarea substanțelor vasoactive de tip serotonină, histamină, prostaglandine, bradichinină (cu rol în vasomotricitate şi termoreglare)”[486]. Energia Wei Qi care îndeplineşte această funcție este puternic Yang şi extrem de mobilă[487]. „Ea asigură protecția organismului(;)”[488].
  „O altă categorie de reacții de apărare are o expresie *internă* şi cuprinde sistemul imunității imediate şi întârziate, leucocitele şi anticorpii, secreția de cortizol, de catecolamine(;)etc.”[489] Energia Wei Qi care îndeplineşte această funcție „este, de asemenea, de natură Yang, dar contaminată şi cu unele calități Yin, având în consecință o mobilitate mai mică decât energia Wei Qi responsabilă de mecanismele de apărare externă”[490].
- „Pentru a-şi îndeplini rolul său, Wei Qi realizează la suprafața corpului şi a mucoaselor (atât respiratorii, cât şi digestive) o adevărată «peliculă energetică» protectoare, întrucât se spune că această energie circulă «în afara meridianelor». Când

[485] ibidem, pag. 37
[486] ibidem, pag. 38, 39
[487] ibidem, pag. 39
[488] ibidem
[489] ibidem
[490] ibidem

această peliculă este intactă, energiile patogene exogene nu-şi pot exercita efectele negative asupra organismului"[491].

- „Ca şi Ying Qi, energia Wei Qi este produsă de alimente, la nivelul focarului mediu şi [a celui] inferior. După extragerea energiei Ying Qi (mai pure), în tractul digestiv rămâne energia Wei Qi (mai puțin pură), care ar putea fi asimilată cu proteinele şi lipidele de origine animală"[492].
- „Wei Qi asigură, printre altele, propulsia energiilor Ying Qi şi a sângelui în meridiane şi vasele sangvine"[493].
- „Wei Qi este dependentă de loja energetică Lemn (ficat - veziculă biliară)"[494].
- „Numită şi energia de apărare, a fost caracterizată ca «energia combatantă a alimentelor» sau «energia vie, agitată». Ea are calități predominant Yang"[495].

o **Sângele (Xue)**

- Energia «Sângele» „nu poate fi asimilată complet cu noțiunea de sânge din medicina occidentală, întrucât ea circulă nu numai în vasele sangvine dar şi în meridiane, având o distribuție ubiquitară"[496].
- „Se afirmă că Sângele reprezintă componenta Yin a energiei meridianelor, în timp ce elementul Yang este reprezentat de Ying Qi. Fiecare meridian are o anumită proporție de Qi (energie) şi Xue (Sânge), adică de Yang şi de Yin"[497].
- „Xue, numită şi energia «structurală», reprezintă una dintre cele mai Yin energii, mai

[491] ibidem, pag. 38
[492] ibidem, pag. 39
[493] ibidem
[494] ibidem, pag. 40
[495] ibidem, pag. 38
[496] ibidem, pag. 40
[497] ibidem

materializate, mai canalizate şi mai identificabile”[498].

- „Ca şi Wei Qi, Xue circulă mai superficial ziua şi vara, mai profund noaptea şi iarna. Această energie este în plenitudine în perioada de lună plină, pentru ca apoi să descrească progresiv. Dacă energia patogenă exogenă atacă în perioada de lună plină, ea nu poate pătrunde adânc; dimpotrivă, dacă atacul are loc în perioada de descreştere lunară, energia exogenă poate pătrunde în profunzime”[499].
- „Sângele ia naştere tot din alimente şi tot la nivelul celor Trei Focare. Ying Qi împreună cu lichidele organice dau naştere, după trecerea prin cele 5 loji energetice, lui Xue. Aceasta este apoi trimisă în meridiane şi [în] vasele de sânge”[500].

o **Energia modulatorie exogenă**

- Este „un tip particular de energie legat de cele 5 energii exogene, care în mod normal pătrund în organism şi «modulează» (activează sau inhibă) funcțiile energetice ale acstuia. Cele 5 energii exogene sunt: vântul, căldura, umiditatea, uscăciunea şi frigul”[501].
- Influența lor asupra diferitelor loji energetice se bazează pe ciclul interrelațiilor existente între cele 5 elemente[502]. Conform acestuia, „factorul de mediu corespondent elementului, în cantitate mică stimulează funcția organelor corelate, în timp ce în cantitate mare atacă funcția organelor corespunzătoare. Astfel, o acțiune «blândă» a factorilor exogeni are o activitate modulatorie asupra organelor interne, în timp ce o acțiune «brutală» trece în

[498] ibidem
[499] ibidem, pag. 40, 41
[500] ibidem, pag. 41
[501] ibidem
[502] ibidem, pag. 41, 42

domeniul energiilor exogene numite patogene”[503].

- „Energiile climatice exogene au o ritmicitate bine definită care corespunde ritmurilor biologice exogene”[504]. Ele acționează prin intermediul epidermei[505].
- „Loja energetică corespunzătoare este reprezentată de elementul metal (plămân - intestin gros)”[506].

Iată, aşadar, că, „diferitele funcții ale organismului (funcția de apărare, nutriția țesuturilor, activitatea nervoasă şi psihică etc.) sunt susținute de un anumit tip de energie”[507].

În rezumat, diferitele forme de manifestare a energiei (Qi) pot fi împărțite în două mari categorii(;):

Energiile fundamentale care cuprind: a) energia ancestrală (Zong Qi) şi b) energia psiho-informațională (Shen Qi) care imprimă individualitatea structurală (tipul constituțional) şi psihică (tipul temperamental) al indivizilor.

Energiile de întreținere care cuprind: a) energia nutritivă (Ying Qi); b) energia defensivă sau de apărare (Wei Qi); c) energia «materială», sângele (Xue); d) energia modulatorie exogenă”[508].

De reflectat asupra faptului că „fizica modernă afirmă că fiecare parte a atomului comportă un element care îi este complementar – dualitatea pozitiv-negativ –, iar magnetismul corpuscular este asemănător cu magnetismul intergalactic. Astfel, toate lucrurile, indiferent de nivelul lor de organizare, sunt legate între ele prin energie”[509].

---

503 ibidem, pag. 42
504 ibidem
505 ibidem
506 ibidem, pag. 42
507 ibidem, pag. 26
508 ibidem
509 Dr. Constantin Ionescu-Târgovişte, *op. cit.*, pag. 22

Semnificativ, de asemenea, că, în zilele noastre „pe lângă formele de existență cunoscute ale materiei - solidă, lichidă şi gazoasă - s-a avansat ipoteza existenței unei a patra forme, numită de «plasmă», pe care Inyushin o numeşte «bioplasmă». Aceasta ar consta dintr-un nor de particule subatomice, aflate în echilibru cu particulele ce reprezintă suportul materiei solide, lichide şi gazoase din care este alcătuit corpul fizic. În acest fel, țesuturile vii pot fi privite ca insule de materie suspendate în norul energetic universal"[510].)

„Întrucât tehnologia modernă nu a ajuns încă în stadiul «vizualizării», «măsurării» sau «cântăririi»(;) corp[ului] energetic, informațiile privind starea sa funcțională sunt apreciate indirect, analizând reflectarea impactului său asupra corpului material, adică a activității diferitelor organe, componente ale acestui corp material"[511].

Şi-acum, să revenim unde rămăsesem. SUSHUMNA, IDA şi PINGALA - cele trei trei canale energetice principale care ascensionează în plan subtil de-a lungul coloanei vertebrale a organismului omenesc.

„SUSHUMNA NADI nu este identic cu meridianul Vas Guvernator"[512] (sau, Meridianul Guvernor, cum îl veți mai găsi, în literatura de specialitate, numit pe acesta din urmă). În pofida impresiei multora cum că ar fi unul şi acelaşi meridian, ele sunt, de fapt, două meridiane paralele între ele. Chiar dacă şi unul şi celălalt se definesc prin raportare la coloana vertebrală, coloană de-a lungul căreia urcă amundouă.

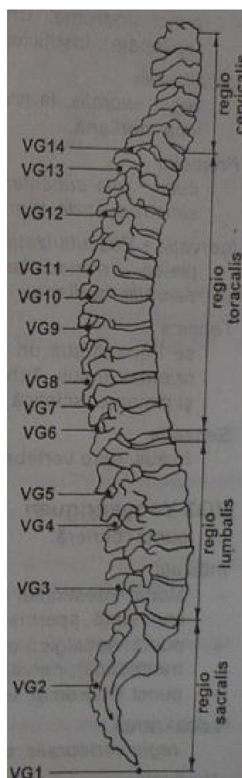
Care este diferența esențială?

În timp ce punctele de pe coloană (14 din totalul de 28) ale Meridianului Guvernor (Vasului Guvernator) se

[510] ibidem, pag. 23
[511] ibidem, pag. 21, 22
[512] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* f.e., f.a., pag. 158

află situate sub apofizele spinoase ale vertebrelor („apofiză spinoasă = proeminența posterioară a vertebrei situată pe linia mediană, mai evidentă la aplecarea trunchiului în față"[513]), adică sunt, faptic, exterioare coloanei; întregul meridian SUSHUMNA străbate coloana prin chiar interiorul ei.

Astfel: „SUSHUMNA NADI este un traseu energetic mult mai rafinat care trece, în plan subtil, exact prin mijlocul coloanei vertebrale"[514], iar în privința Vasului Guvernator harta imediat următoare face de prisos orice altă explicație:



Sursa imaginii: Victor Lăcustă, *op. cit.*, pag. 266

[513] ibidem, pag. 148
[514] ibidem, pag. 158

Aşa că nu mai insist asupra celeilalte diferenţe, cea de lungime a traseului integral, reală întrutotul şi aceea.

„SUSHUMNA poate fi vizualizată ca fiind canalul central din măduva spinării"[515]. (Iar amplasarea aceasta nu va fiind fără de semnificaţie: „În tratatele de medicină chineză se precizează faptul că energiile măduvei nu sunt limitate doar la funcţiile fiziologice ale măduvei oaselor, aşa cum sunt cunoscute acestea de către ştiinţa occidentală. Chinezii consideră că măduva este alcătuită din două părţi: măduva oaselor şi măduva spinării"[516]. În acest context, din punct de vedere al cunoaşterii esoterice, „ei se focalizează asupra CH'I-ului măduvei spinării. Acesta este asociat cu energiile care trec prin SUSHUMNA NADI şi de asemenea cu energiile creierului şi, implicit, ale minţii. Într-o lucrare străveche de acupunctură, denumită «Coloana miraculoasă», se afirmă: «Creierul este marea de măduvă»"[517].)

SUSHUMNA NADI „se întinde de la nivelul lui MULADHARA CHAKRA (mai exact din KANDA) până la nivelul lui SAHASRARA"[518]. („KANDA, aşa-numitul «ou al fiinţei», din care emană cele 72.000 de NADI-uri ale corpului subtil"[519] - adică, în limbaj anatomic, el este osul Sacrum[520].)

„În interiorul lui SUSHUMNA(;) există, de asemenea, trei NADI-uri şi mai subtile, plasate concentric, unul în interiorul celuilalt. În SUSHUMNA NADI, care are circumferinţa cea mai mare, se găsesc, [aşadar,] în ordine, VAJRA NADI, CHITRINI NADI şi BRAHMA NADI - care este canalul energetic cel mai subtil şi care are circumferinţa cea mai mică. Atunci când sunt generate numai fenomene profund spirituale în urma unor trăiri

---

515 http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012
516 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 209
517 ibidem
518 http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012
519 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XIII,* f.e. f.a., pag. 100
520 http://www.thepyramidpower.com/romanian/piramidele-din-romania-f9/megaliti-si-geoglife-t13.html accesat la 04.10.2012

meditative elevate, de exemplu, energia fundamentală KUNDALINI nu ascensionează decât prin BRAHMA NADI"[521]. (KUNDALINI este o denumire alternativă - un sinonim - pentru aspectul Jing Qi al energiei ancestrale Zong Qi. Despre ele, revezi prezentarea făcută anterior. Adaug doar că Jing Qi - KUNDALINI - „se concentrează în zona sacrală, fiind strâns legată de funcțiile sexuale şi de cele digestive. De asemenea, ea este acumulată şi depozitată(;) în zona rinichilor"[522]. „Această energie creatoare se află în corespondență cu «Câmpul inferior de Cinabru»(;)"[523]. Numit şi HSIA TAN T'IEN[524], „Câmpul inferior de Cinabru este o zonă cunoscută în tradiția acupuncturii chineze şi a artelor marțiale sub numele de Tan T'ien-ul inferior. Ea este localizată la aproximativ 5-7,5 centimetri sub ombilic"[525].)

IDA şi PINGALA se află „de o parte şi de alta a lui SUSHUMNA NADI"[526] şi, asemeni lui, amundouă „îşi au originea tot în punctul Muladhara Chakra"[527].

Ele ascensionează „în jurul său(;) intersectându-se în unele dintre punctele de presopunctură Jia Ji, care sunt localizate la 0,5 TS'UN-i bilateral față de marginea coloanei vertebrale"[528]. (Amintesc că punctele de presopunctură Jia Ji - foarte eficiente în vindecare de paralizii[529] - sunt „în număr de 28"[530], situate „de-a lungul celor două părți ale coloanei vertebrale, pe orizontala trecând între apofizele spinoase"[531], aşadar sunt „repartizate bilateral de la vertebra cervicală I la vertebra sacrală IV"[532].)

„Întâlnirea finală a acestor NADI-uri se realizează la nivelul lui AJNA CHAKRA, după care se separă apoi

---

[521] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 158
[522] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XIII,* pag. 99, 100
[523] ibidem, pag. 100
[524] ibidem
[525] ibidem, pag. 11
[526] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6483, acceast la 12.08.2012
[527] http://www.thepyramidpower.com/romanian/piramidele-din-romania-f9/megaliti-si-geoglife-t13.html accesat la 04.10.2012
[528] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 158
[529] Florian Petcu, *op. cit.*, pag. 207
[530] ibidem*.,* pag. 116
[531] ibidem
[532] ibidem

unul de altul, IDA NADI ajungând în nara stângă, PINGALA NADI, în nara dreaptă, iar SUSHUMNA NADI în SAHASRARA”[533].

„PINGALA NADI, care reprezintă traseul principal prin care circulă energia masculină (YANG) în sistemul NADI-urilor, este asociată cu partea dreaptă a trupului, în timp ce IDA NADI, care reprezintă traseul principal prin care circulă energia feminină (YIN), este asociată cu partea stângă a trupului”[534].

„Din punctul de vedere al naturii energiei care circulă prin ele, toate cele câteva mii de NADI-uri din corpul uman derivă din IDA-NADI şi PINGALA-NADI. Ele reprezintă principalele două moduri de funcționare polare care stau la baza tuturor proceselor mentale, psihice şi fizice. SUSHUMNA NADI, canalul central din mijlocul coloanei vertebrale în jurul căruia se împletesc cele două NADI-uri, este calea regală ce ne poate conduce către o conştiință superioară şi care poate transforma prin dinamizarea sa adecvată, într-un mod creator şi spiritual funcțiile lui IDA şi PINGALA NADI”[535].

„Fiecare celulă a corpului nostru, fiecare organ, creierul şi mintea, absolut toate elementele din ființa noastră sunt polarizate şi interconectate la nivel fizic şi subtil, ceea ce ne permite să gândim, să vorbim, să acționăm şi să existăm într-o manieră echilibrată, coerentă şi sincronă, fiecare parte acționând inclusiv în folosul celorlalte părți. În interiorul corpului nostru există două sisteme energetice de bază care controlează acest proces. Ele sunt dezvoltate în jurul lui IDA NADI şi respectiv PINGALA NADI, iar dacă stimulăm un singur element component al ansamblului, vom activa astfel, prin polarizare şi rezonanță, întregul sistem energetic”[536].

„Cercetătorul Arthur Deikman de la Departamentul de Psihiatrie al Universității «Colorado Medical Center»,

[533] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012
[534] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 189
[535] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6483, acceast la 12.08.2012
[536] ibidem

SUA, prezintă cele două moduri existențiale principale ale ființei umane (dinamizată preponderent YIN (receptiv, -) sau YANG (emisiv, +)), din perspectiva psihologiei moderne. Practic, el descrie NADI-urile IDA şi PINGALA într-un limbaj psihofiziologic modern. Iată ce afirmă el: „*Dacă privim ființa umană ca fiind o «organizație» alcătuită din mai multe componente cu dimensiuni sau «coordonate» biologice şi psihologice, putem vorbi despre un mod de manifestare «receptiv»* [şi despre un mod de manifestare «activ»]. *Modul activ, dinamic, reprezintă o stare organizată specific în vederea operării asupra mediului înconjurător. Sistemul muşchilor striați şi sistemul nervos simpatic sunt principalele formațiuni fiziologice care operează în acest mod. Principalele manifestări psihice ale acestei stări sunt: atenția focalizată, logica bazată pe analiza obiectelor, percepția spațială şi dominanta caracteristicilor formale asupra celor senzoriale. Modul activ exprimă o stare a dorinței, orientată către împlinirea unor scopuri personale, care merg de la nevoia de hrană, până la tendința de apărare şi protecție, precum şi către obținerea unor realizări sociale, la care se adaugă o întreagă varietate de plăceri simbolice sau senzuale, precum şi tendința evitării unei varietăți la fel de mari de neplăceri şi dureri*”[537].

„Deikman descrie starea «IDA», modul receptiv, ca fiind o stare organizată specific, mai degrabă în vederea contemplării mediului, decât a operării asupra acestuia. În această stare predomină sistemul senzorial perceptiv şi funcția parasimpatică. Electroencefalograma tinde să indice în acest caz preponderența undelor alpha (care sunt expresia unei stări de destindere şi relaxare), tensiunea musculară descreşte, atenția devine difuză, formele îşi pierd conturul. Ea ar putea fi definită drept starea de non-acțiune”[538].

„Deşi IDA şi PINGALA, precum şi modurile lor de funcționare energetică par a fi în aparență opuse, ele sunt în realitate complementare şi tocmai de aceea aceste două tendințe trebuie echilibrate pentru a putea obține astfel o stare de sănătate perfectă şi o pace mentală

[537] ibidem
[538] ibidem

profundă. Mai mult chiar, echilibrul interior deschide poarta către transcendență şi către un nou mod de funcționare în care contrariile polare sunt armonizate şi unificate"[539].

„Importante cercetări recente ale neuroştiinței au demonstrat că creierul se integrează în modelul dual al NADI-urilor polare, descris de yoghini, conferind astfel specificitățile personalității umane. Într-o tentativă radicală de tratare a unor forme severe de epilepsie, Roger Sperry şi asistenții săi au făcut unora dintre pacienții lor operații pe creier, pe linia mediană care face legătura dintre cele două emisfere cerebrale, acolo unde se află aşa-numitul corpus callosum. Spre surpriza lor, crizele epilepticilor nu numai că au încetat, dar au ieşit la iveală o serie de descoperiri care modifică radical înțelegerea neurofiziologică a modului în care operează creierul, revoluționând întreaga concepție medicală şi ştiințifică despre om.

Se ştie că partea dreaptă a creierului controlează partea stângă a corpului, şi invers. Deşi aflate încă într-o fază incipientă şi parțială, cercetările lui Sperry au demonstrat deja faptul că fiecare parte a creierului controlează şi coordonează un profil comportamental opus, dar complementar celuilalt. Această descoperire este extrem de importantă şi confirmă afirmațiile străvechi ale yoghinilor"[540].

„Deşi se folosesc de un aparat conceptual şi de metode experimentale diferite, yoghinii şi oamenii de ştiință au ajuns la concluzii similare, potrivit cărora omul este caracterizat de două moduri principale de manifestare. Circuitele cerebrale sunt coordonate la nivel subtil de energiile care trec prin IDA NADI şi PINGALA NADI, şi care au fost asociate cu conştiința sau cunoaşterea şi respectiv cu energia acțiunii (sau forța fizică). Influențele subtile ale energiilor care trec prin IDA NADI şi PINGALA NADI pot fi regăsite pe toate cele trei niveluri principale ale sistemului nervos"[541]:

[539] ibidem
[540] ibidem
[541] ibidem

1. „**Sistemul nervos motor senzorial (SNMS):**

Întreaga activitate bioelectrică din interiorul corpului se deplasează într-una dintre cele două direcții posibile, către creier (aferentă, asociată lui IDA NADI) şi de la creier (eferentă, asociată lui PINGALA NADI). Aceste NADI-uri subtile, precum şi nervii aferenți lor din planul fizic controlează în ființa umană capacitatea de a acționa în exterior (în lume)”[542].

2. „**Sistemul nervos autonom (SNA):**

Este divizat în:

- sistemul nervos simpatic orientat către exterior, operând în condiții de stres, care utilizează sau consumă energia ființei noastre şi este, prin urmare, o manifestare de tip PINGALA;

- sistemul nervos parasimpatic, orientat către interior, operând în condiții de odihnă, care conservă şi acumulează energia ființei umane şi este, prin urmare, o manifestare de tip IDA.

Cele două sisteme controlează şi reglează toate procesele automate din corp: bătăile inimii, tensiunea sângelui, respirația, digestia, activitate rinichilor şi a ficatului etc.”[543]

3. „**Sistemul nervos central (SNC)**:

Cuprinde creierul şi măduva spinării şi controlează SNMS şi SNA. Activitățile creierului sunt însă complexe, căci el este precum un computer uriaş, care înmagazinează şi integrează informații, luând decizii într-o manieră perfect sincronizată şi orchestrată. Funcționarea lui de tip sinergic presupune mult mai mult decât simpla funcționare a părților sale. În circuitele infinite din creier rezidă un potențial cu mult mai mare decât cel pe care l-ar putea utiliza o ființă umană obişnuită în decursul unei singure vieți. Tehnicile de yoga au rolul de a purifica

[542] ibidem
[543] ibidem

aceste circuite energetice asociate unor funcții precise, printr-o practică sistematică”[544].

„Ştiința a descoperit, în acord cu sistemul yoga, faptul că circuitele subtile ale NADI-urilor şi CHAKRA-elor sunt controlate de NADI-urile asociate sistemului nervos central şi creierului. Dacă prin intermediul tehnicilor de PRANAYAMA reuşim să purificăm şi să reconectăm aceste circuite subtile, ne putem transforma ființa în totalitate”[545]. (PRANAYAMA, adică „tehnicile de control al suflului respirator”[546].)

„Eficiența tehnicilor yoghine se bazează pe faptul că în plan subtil există un sistem de NADI-uri, care este reprezentat la nivel fizic de suma totală a semnalelor de intrare şi ieşire (a input-urilor şi output-urilor) din diferitele secțiuni ale sistemului nervos şi ale acelor părți ale corpului care sunt conectate la el. Acest complex corp-minte funcționează pe baza a trei tipuri principale de energie: energia YIN, receptivă, lunară, din IDA NADI, energia YANG, activă, solară, din PINGALA NADI şi energia neutră din punct de vedere polar, din SUSHUMNA NADI. Putem înțelege acum şi mai bine de ce atât de multe tehnici yoghine vizează echilibrarea fluxului energetic din IDA NADI şi PINGALA NADI”[547].

„Studiile ştiințifice referitoare la emisferele cerebrale, efectuate de cercetători precum Sperry, Myers, Gazzaniga, Bogen şi alții au demonstrat că partea stângă a creierului controlează, de obicei, vorbirea, logica, analiza, funcția temporală şi liniară, în timp ce partea dreaptă a creierului are o funcție intuitivă, senzitivă, spațială şi holistică şi nu foloseşte o cunoaştere de tip liniar, analitic sau structural deşi, vorbind drept, modul propriu-zis în care se obține această formă de cunoaştere rămâne un mister. Thomas Hoover, un cercetător care a comparat concepțiile japoneze Zen cu ultimele descoperiri din neurologie, a sintetizat într-un mod foarte

[544] ibidem
[545] ibidem
[546] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XIII,* pag. 150
[547] http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6483, acceast la 12.08.2012

sugestiv această relație: «*Emisfera care vorbeşte nu cunoaşte, iar emisfera care cunoaşte nu vorbeşte*»"[548].

„Deşi cele două emisfere lucrează într-o manieră integrată, modurile lor funcționale au fost definite în funcție de o serie de cuvinte-cheie:

- Emisfera stângă coordonată la nivel subtil de PINGALA NADI: analiză, parțial, explicit, argument, intelect, logică, gândire, activ, lumină, solar, pozitiv, matematică, rațional, obiectiv, conştient;
- Emisfera dreaptă coordonată la nivel subtil de IDA NADI: înțelegere, holistic, implicit, experiență, intuiție, emoție, simțire, pasiv, întuneric, lunar, negativ, poezie, mistic, subiectiv, subconştient"[549].

„Anumite cercetări efectuate de Marcel Kinsbourne, neurobiolog şi neurofiziolog, director al Departamentului de Neurologie Comportamentală de la Eunice Kennedy Shriver Center din Waltham, Massachussets, au demonstrat că funcționării creierului îi sunt caracteristice, de asemenea două moduri principale de activitate emoțională. El a descoperit că cele două jumătăți ale creierului controlează stări emoționale complet diferite"[550].

„Astfel, emisfera stângă controlează în special fericirea şi sentimentele pozitive, în timp ce emisfera dreaptă controlează tristețea, nostalgia, melancolia. În anumite situații anormale, pacienții cărora le-a fost afectată emisfera dreaptă sunt adesea vicioşi, exaltați şi complet indiferenți față de situația anormală în care se găsesc. Afectarea emisferei stângi conduce în schimb la o viziune întunecată asupra vieții şi la stări nejustificate de mânie, vinovăție sau disperare. Cei mai mulți oameni fluctuează de la o stare la alta chiar şi în situați normale, fără să atingă totuşi extremele manifestate de subiecții cu creierul afectat. Însăşi experiența fluctuației poate fi

[548] ibidem
[549] ibidem
[550] ibidem

extrem de obositoare dacă nu suntem suficient de echilibrați sau de sănătoşi”[551].

„Conform unei teorii a lui Kingsbourne, asocierea emisferei cerebrale stângi cu gândurile vesele şi optimiste şi a emisferei cerebrale drepte cu gândurile triste şi pesimiste ne duce la concluzia că această acțiune duală a creierului a fost special concepută pentru a controla preferințele (PINGALA) şi aversiunile (IDA) noastre. Lucrurile care ne plac sunt coordonate de emisfera stângă, care mai întâi se focalizează asupra obiectului sau situației respective, după care le abordează, ceea ce corespunde modului activ, adică lui PINGALA NADI, care este orientată către exterior. În schimb, noi încercăm să ne retragem față de lucrurile ce ne displac, situație în care avem tendința să privim tabloul în ansamblul fără să ne mai focalizăm asupra [lucrului] neplăcut în sine. Această funcție este controlată de emisfera dreaptă şi corespunzătoare modului receptiv, intravertit, adică IDA NADI”[552].

„Cei mai mulți oameni fluctuează în funcție de ritmurile lor biologice între emisfera dreaptă şi cea stângă, între respirația pe nara stângă şi cea pe nara dreaptă, între modul receptiv şi cel emisiv. Aceste ritmuri biologice au fost cercetate, deşi rolul şi semnificația lor nu sunt încă bine înțelese de către ştiința contemporană”[553].

„Din perspectiva yoghină, această alternare ritmică (sau aritmică, în cazul bolilor), indică faptul că noi suntem dezechilibrați şi că fiecare din cele două moduri, respectiv fiecare din cele două laturi ale naturii noastre devine, pe rând, predominantă în defavoarea celeilalte. Noi experimentăm rareori acea stare în care ambele laturi devin egale şi echilibrate. Potrivit ştiinței yoga, atunci când atât emisfera «tristă» cât şi cea «veselă» sunt echilibrate o perioadă mai lungă de timp, în ființă apare o nouă stare care unifică logica şi intuiția, ne transformă

[551] ibidem
[552] ibidem
[553] ibidem

emoțiile şi ne potențează o mai mare activitate neuronală”[554].

„Necesitatea de a atinge echilibrul ar trebui înțeleasă de toți oamenii, căci starea care rezultă reprezintă o experiență mai puternică şi mai plăcută”[555].

„Un exemplu de gândire creativă ne-analitică este cel a lui Leonardo da Vinci, care a inventat în anul 1490 o maşină cu arc, un elicopter, precum şi multe alte lucruri care nu au putut fi folosite pe scară largă decât câteva secole mai târziu. Realizările sale s-au extins în cele mai diferite domenii şi, după cât se pare, el îşi folosea intuiția pentru a vizualiza acele aparate, căci majoritatea lucrărilor sale apar sub formă de desene şi imagini vizuale, şi mai puțin descrise în cuvinte”[556].

„Cei mai mulți oameni fluctuează de la o stare la alta, de la activarea unei emisfere cerebrale la alta. Un studiu întreprins de Raymond Klein şi Roseanne Armitage de la Departamentul de Psihologie de la Universitatea Dalhousie din Nova Scoția a demonstrat că realizarea sarcinilor care corespund emisferei stângi şi emisferei drepte oscilează la intervale de aproximativ 90 de minute. Timp de 90 de minute, subiecții au arătat că pot realiza cu succes sarcini care corespund activității creierului drept [(emisferei cerebrale drepte)], pentru ca în următoarele 90 de minute să poată realiza mai bine sarcini corespunzătoare activității creierului stâng [(emisferei cerebrale stângi)]”[557].

„Aceste intervale corespund întru totul fluctuațiilor de câte 90 de minute ale respirației alternative pe nara stângă sau pe nara dreaptă, ceea ce demonstrează teoria yoghină potrivit căreia există o relație strânsă între

[554] ibidem
[555] ibidem
[556] ibidem
[557] ibidem

respirație şi activitatea ciclică a celor două emisfere cerebrale”[558].

„În cazurile de boală, ciclurile cerebrale pot deveni anormale din punctul de vedere al ritmului, duratei, calității funcționale sau din alte perspective; întreaga noastră viață este afectată, situație în care ne regăsim mult mai des decât am putea crede. Yoghinii au diagnosticat disfuncțiile ritmului cerebral prin examinarea ritmului respiratoriu pe cele două nări”[559].

„Ei susțin că există o legătură intrinsecă nu numai între nări şi creier, ci şi între ochi şi urechi, precum şi între toate părțile organismului. Astăzi ştiința a confirmat şi ea aceste legături. În experiențele lor meditative, ei au simțit fluxul de energie cum trece prin creier şi prin celelalte părți ale organismului, percepând chiar şi nivelurile mai subtile ale ființei, pentru care au inventat tehnici ce dezvoltă o mare sensibilitate şi putere. Aceste tehnici permit, de asemenea, controlul NADI-urilor, al creierului şi al tuturor proceselor fiziologice”[560].

„IDA se află pe partea stângă a lui SUSHUMNA, înfăşurat pe după el şi sfârşind în nara stângă. PINGALA se află pe partea dreaptă şi, înfăşurându-se la fel ca şi IDA în jurul lui SUSHUMNA se opreşte în nara dreaptă. Această imagine simbolică reflectă faptul că cele două NADI-uri polare principale sunt «racordate» la fiecare centru de forță (CHAKRA)”[561].

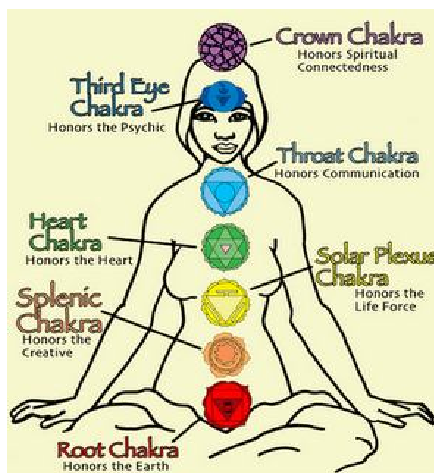
„Despre chakre s-a scris mult”[562]. „Conceptul de chakra îl regăsim atât în hinduism cât şi în budism”[563]. „Ele sunt receptorii, acumulatorii energetici ai corpului având corespondență în plan fizic cu glandele. Deci sunt(;) uşor

---

558 ibidem
559 ibidem
560 ibidem
561 http://www.yogaesoteric.net/content.aspx?item=6021&lang=RO, accesat la 11.11.2012
562 http://dor-danaela.blogspot.ro/p/chakre.html, accesat la 29.12.2012
563 http://doctoruldesuflete.wordpress.com/rei-ki/chakrele-corpului-uman/, accesat la 24.16.2012

de corelat cu manifestarea în planul fizic a funcționării lor”[564].

„Există 7 chakre principale”[565].



Sursa imaginii: http://doctoruldesuflete.wordpress.com/rei-ki/chakrele-corpului-uman/, accesat la 24.16.2012

„Localizarea chakrelor majore este următoarea:

Ch.1 - (chakra Rădăcinii, Muladhara) - baza coloanei vertebrale - plexul sacral, perineul
Ch.2 - (chakra Sacrală, Swadhisthana) - între buric şi Ch[akra]1 - plexul hipogastric (sexual)
Ch.3 - (chakra Plexului Solar, Manipura) - în spatele buricului
Ch.4 - (chakra Inimii, Anahata) - în centrul pieptului, timus, Plexul Cardiac
Ch.5 - (chakra Gâtului, Vishuddha) - la baza gâtului - glanda tiroidă, Plexul Laringial

564 http://dor-danaela.blogspot.ro/p/chakre.html, accesat la 29.12.2012
565 http://doctoruldesuflete.wordpress.com/rei-ki/chakrele-corpului-uman/, accesat la 24.16.2012

Ch.6 - (chakra celui de Al Treilea Ochi, Ajna) - în mijlocul frunții, deasupra sprâncenelor - glanda pineală, plexul Pineal
Ch.7 - (chakra Coloanei, Sahasrara) - în vârful capului, glanda hipofiză, Plexul Coronarian"[566].

„Ele sunt dispuse de-a lungul coloanei vertebrale (din creştetul capului până la baza coloanei vertebrale - coccis) în punctele principale ale sistemului nervos central (ex: sacral, lombar, toracal, cervical)"[567]. Şi pentru a evita orice nelămurire, o spunem apăsat: *ele fac parte integrantă din SUSHUMNA NADI; sunt, aşadar, puncte din traseul său*[568].

„Deşi au fost adesea considerate un fel de «aiureală» metafizică, stiința şi tehnologia moderne demonstrează că în [dreptul] locațiilor tradiționale ale chakrelor corpul emite un flux electromagnetic mai intens"[569].

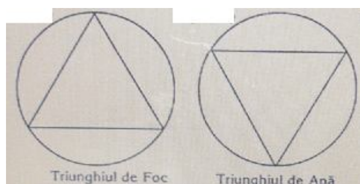
„Chakrele sunt conectate la funcțiile corpului fizic mai ales prin intermediul glandelor endocrine şi al sistemului spinal. Acestea mediază energia din interiorul şi din afara corpului prin diferitele legături spinale pentru distribuirea energiei în corp prin intermediul nervilor şi al sistemului circulator. În acest fel, toate organele, țesuturile şi celulele primesc energia de care au nevoie"[570].

Frapează, în imaginea prezentată, simbolul grafic folosit pentru reprezentarea Chakrei Inimii: două triunghiuri echilaterale suprapuse (Steaua lui David). Ce semnificație are?

„Aşa cum ştim, un triunghi cu vârful în sus, orientat către cer, simbolizează energia masculină a lui SHIVA şi «pământul care se înalță către cer». Acest triunghi, cunoscut in esoterism sub numele de Triunghi de Foc, simbolizează de asemenea energiile minții abstracte, ale

566 http://dor-danaela.blogspot.ro/p/chakre.html, accesat la 29.12.2012
567 http://doctoruldesuflete.wordpress.com/rei-ki/chakrele-corpului-uman/, accesat la 24.16.2012
568 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 150, 151, 215, 216
569 http://terapiilealternative.blogspot.ro/2012/01/chakrele.html, accesat la 22.05.2012
570 ibidem

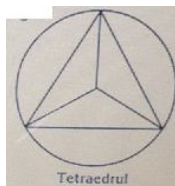
înțelepciunii şi ale intuiției superioare. Dacă vârful triunghiului este orientat în jos, către pământ, el simbolizează energia feminină a lui SHAKTI şi „«cerul care coboară pe pământ». Acest triunghi reprezintă, de asemenea, energiile minții concrete, ale trupului şi ale sufletului individual, fiind cunoscut în esoterism sub numele de Triunghi de Apă”[571].



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII*, f.e., f.a, pag. 136

„Într-un triunghi echilateral, cele două polarități fundamentale (YIN-YANG, Pământ-Cer) sunt egale în toate privințele. Cele trei laturi şi cele trei vârfuri ale triunghiului reprezintă Trinitatea (sau Sfânta Treime, folosind terminologia creştină), care exprimă întotdeauna Unitatea”[572].

„Dacă trasăm trei linii pornind din trei puncte aflate la distanțe egale pe circumferința unui cerc până în centrul acestuia şi dacă unim cele trei puncte între ele vom obține figura geometrică [de mai jos]”[573]:



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII*, pag. 136

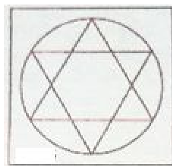
---

[571] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 136
[572] ibidem
[573] ibidem

„Privită in spațiu (în reprezentare tridimensională), această figură reprezintă un tetraedru regulat.

Spre deosebire de triunghi, această structură are un interior şi un exterior, şi poate fi vizualizată spațial ca o piramidă cu trei fețe şi o bază, toate acestea fiind triunghiuri echilaterale. Din punct de vedere geometric, acest corp are un număr minim de muchii, de fețe şi de vârfuri necesare pentru a crea o structură cu volum (care să aibă un interior şi un exterior). Tetraedrul regulat este un corp geometric foarte stabil şi, chiar dacă este rostogolit pe o direcție oarecare, după ce se opreşte el devine la fel de puternic şi de stabil ca şi mai înainte, căci toate fețele sale sunt identice. Dintre toate corpurile geometrice, sfera conține cel mai mare volum în raport cu o suprafață dată, ceea ce înseamnă în mod implicit că ea include totodată şi cea mai mare cantitate de energie în raport cu acea suprafață dată, iar, dintre toate poliedrele, tetraedrul regulat conține cel mai mic volum în raport cu o suprafață dată, ceea ce înseamnă că şi energia pe care o conține tetraedrul regulat este minimă (în raport cu acea suprafață dată). Dar, pe de altă parte, dintre toate poliedrele, tetraedrul regulat are capacitatea structurală cea mai mare”[574].

Imaginea următoare „prezintă două triunghiuri suprapuse şi este o imagine binecunoscută nouă(;) sub numele de Steaua lui David.

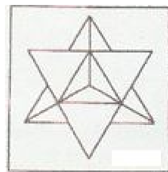


Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII*, pag. 137

Această stea cu şase colțuri simbolizează Macrocosmosul, fiind totodată simbolul bidimensional al

[574] ibidem, pag. 136, 137

aşa-numitei stele Merkabah, cunoscută de către inițiați drept vehiculul necesar pentru călătoriile în universul cu patru dimensiuni spațiale (expresie a lumilor subtile paralele)"[575].



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul XII*, pag. 137

„În Învățătura esoterică a geometriei sacre, Steaua Merkabah este considerată a fi una dintre cele mai sfinte şi mai tainice forme ale creației, ea fiind alcătuită, în esență, din două tetraedre regulate care se întrepătrund.

Pentru a putea aprecia subtilitățile inerente geometriei sacre, oricine se apropie de această ştiință esoterică trebuie să urmărească să înțeleagă conceptul referitor la energiile de formă (conform căruia fiecare formă radiază o energie subtilă specifică). Acest concept a ajuns să pătrundă treptat chiar şi în anumite medii ştiințifice mai puțin rigide. De exemplu, savantul R. Buckminster Fuller consideră că tetraedrul dublu - sau, aşa cum îl numesc inițiații, Steaua Merkabah - este structura cea mai stabilă şi cea mai puternică din univers. Aşa cum ştim, în cazul oricărei structuri piramidale, se poate vorbi despre o anumită energie misterioasă care există atât în interiorul ei, cât şi la nivelul vârfurilor sale. Când două tetraedre regulate egale se întrepătrund, distanțele dintre vârfuri se micşorează, ceea ce va genera, datorită fenomenelor de polarizare structurală, o energie încă şi mai mare. Prin vectorii tetraedrului, aflați într-o interacțiune reciprocă, se creează o stabilitate multidimensională completă. Combinarea celor două tetraedre regulate pentru a forma Steaua Merkabah dă naştere unor potențialități multidimensionale încă şi mai mari. Tetraedrul dublu (sau

[575] ibidem, pag. 137

Steaua Merkabah) mai poate fi privit totodată şi ca un ansamblu de opt tetraedre regulate mai mici combinate în această configurație particulară"[576].

„Noțiunile prezentate mai sus nu au doar un caracter teoretic şi abstract. Aceste structuri geometrice se regăsesc şi în natură. În lucrarea sa, «Elixirul nemuririi», Dr. Flanagan afirmă că unghiul pe care îl formează cei doi atomi de hidrogen în raport cu atomul de oxigen în molecula de apă este de 104,5°. Dacă apa este însă energizată, acest unghi devine de 109,5°, moleculele apei alcătuind baza a ceea ce el numeşte «cristalele lichide». Aceste molecule ale apei energizate se grupează formând tetraedre regulate. S-a constatat că cele mai stabile dintre aceste «cristale lichide» sunt structurile formate din opt tetraedre regulate unite într-o configurație cunoscută sub numele de Stella Octangula, care are aceeaşi formă geometrică cu Steaua Merkabah. Aceasta se obține prin întrepătrunderea a două tetraedre regulate identice, un Tetraedru de Foc (cu vârful în sus) cu un Tetraedru de Apă (cu vârful în jos), rezultând un corp geometric caracterizat de opt vârfuri aflate la o distanță egală de centrul de greutate. Cele opt vârfuri determină un cub, astfel că acest corp geometric se înscrie perfect într-un cub"[577].

Bun. Suntem dumiriți ce înseamnă, *în principiu*, ca simbol, Steaua lui David.

Dar, tocmai pentru că ne-am dumirit, trebuie să răspundem: ce caută ea, oare, figurată *taman* pe Chakra Inimii şi nu pe nici o alta din celelalte şase chakre?

Cu alte cuvinte: *Care este semnificația lui ANAHATA CHAKRA?* Prin ce caracteristici anume îşi merită ea o importanță atât de aparte?

---

[576] ibidem, pag. 137, 138
[577] ibidem, pag. 138

„În dispunerea CHAKRA-elor, ANAHATA CHAKRA este la mijloc, fiind, într-un anumit sens, centrul celor şapte CHAKRA-e”[578].

„Un citat dintr-un tratat străvechi de medicină chineză, denumit «Canoanele Curții Galbene», explică faptul că trupul poate fi împărțit în trei zone sau «câmpuri»: «Cele trei câmpuri sunt: 1) Câmpul Superior sau Celest; 2) Câmpul Central sau al Inimii şi 3) Câmpul Inferior sau de Cinabru»”[579].

De aici o primă idee: „că Inima reprezintă Câmpul Central(;)”[580].

Dar ce este cinabrul?

Mai ales că, tot în străvechea înțelepciune chineză, „centrul fizic al creierului sau, altfel spus, mijlocul capului, este considerat a fi sediul «Spiritului» Originar. El mai este numit şi «Câmpul Superior de Cinabru» sau «Curtea Superioară»”[581]. („În lucrarea de medicină tradițională chineză denumită «Compendium de Materia Medica», se afirmă de asemenea că «Palatul *Spiritului* Originar este creierul», sugerându-se astfel faptul că energiile «Câmpului Superior de Cinabru» reprezintă suportul subtil şi forța creatoare care se află la baza formării şi a menținerii funcționale a creierului fizic”[582].)

„Cinabrul era considerat, în alchimia orientală, o substanță a nemuririi”[583].
„Cinabrul[,] care, în limbajul simbolic al Alchimiei taoiste interioare, reprezintă energia conjugată a celor două forțe polare fuzionate YIN (–) - YANG (+), poate fi omologat cu simbolismul şi funcția spirituală a «Căii de mijloc», SUSHUMNA NADI, din tradiția yoghină”[584].

Aceleiaşi alchimii orientale, îi este propriu conceptul de TAN T'IEN.

---

[578] idem, *Curs Yoga - Anul XIII,* pag. 11
[579] ibidem, pag. 14
[580] ibidem
[581] ibidem, pag. 22
[582] ibidem
[583] ibidem, pag. 78
[584] ibidem, pag. 113

„Cuvântul TAN se traduce prin «pulbere de cinabru», iar T'IEN este folosit cu sensul de «câmp», astfel că traducerea care este cea mai apropiată de sensul originar este «câmpul de cinabru»”[585].

„În alchimia orientală, cinabrul era unanim considerat ca fiind o substanță a nemuririi. TAN T'IEN-ul este o regiune focar de natura unei «cavități subtile», unde se produce, se acumulează şi se păstrează «elixirul nemuririi». Un TAN T'IEN reprezintă astfel o regiune energetică focar deosebit de importantă sau, altfel spus, un focar energetic subtil de forță. TAN T'IEN-ul este sediul subtil unde se poate obține cu uşurință, prin angrenarea unor procese de alchimie interioară, această miraculoasă «substanță» care este numită în taoism şi «pilula longevității». De fapt, mai mult decât în orice altă tradiție, în taoism ideea de nemurire apare extrem de frecvent şi aceasta nu este abordată doar ca un simplu concept filosofic abstract sau ca o realizare incompatibilă cu materialitatea şi cu corpul nostru fizic, ci mai ales ca o transformare efectivă a trupului omenesc într-un vehicul sau canal care ajunge să fie cât mai adecvat pentru manifestarea plenară a spiritului divin”[586].

„Cei mai cunoscuți TAN T'IEN-i, în această tradiție, sunt(;): 1) TAN T'IEN-ul inferior (HSIA TAN T'IEN), 2) TAN T'IEN-ul median (CHONG TAN T'IEN) şi 3) TAN T'IEN-ul superior (CHANG TAN T'IEN).

Cei trei TAN T'IEN-i, care sunt numiți şi «Câmpurile elixirului nemuririi», reprezintă din punct de vedere energetic adevărate focare energetice subtile ale alchimiei esoterice taoiste, fiind asemănători athanoarelor (creuzetelor) alchimice interioare, în care are loc transformarea a trei principii fundamentale ale ființei umane. Ele corespund, aşadar, unui potențial de forță primordială, înnăscută, naturală, de care depinde viața ființei umane. Aceste trei regiuni sau cavități subtile (TAN T'IEN-i) mai sunt cunoscute şi sub denumirea de «Cele trei câmpuri de cultivare a celor trei comori».

---

585 ibidem, pag. 137
586 ibidem, pag. 137, 138

Importanța TAN T'IEN-ilor în tradiția taoistă ocupă un loc cu totul aparte. Printr-o practică spirituală adecvată şi consecventă, spațiul subtil care este ocupat de aceşti «centri» energetici devine din ce în ce mai mare, tocmai datorită captării prin declanşarea unor tainice fenomene de rezonanță cu focarele subtile nesfârşite, corespondente, din Macrocosmos a unei cantități din ce în ce mai mare de energie subtilă binefăcătoare, în aceste zone focar”[587].

„«Câmpul inferior de Cinabru», sau TAN T'IEN-ul inferior, mai este cunoscut şi sub numele de «Curtea galbenă a Porții Destinului» sau MING MENN. El este situat în plan subtil, în interiorul corpului, în dreptul punctului Mingmen, VG 4, fiind plasat, din punct de vedere subtil, între cei doi rinichi. VG 4(;) se află localizat pe meridianul Vas Guvernator, sub apofiza spinoasă a celei de-a doua vertebre lombare. «Câmpul inferior de Cinabru» se extinde apoi către regiunea situată sub ombilic. La acest nivel, pe traseul meridianului Vas de Concepție, se găseşte punctul VC 6, situat la o distanță de 1,5 TS'UN-i față de ombilic(;). Acesta este unul dintre punctele cele mai importante de acupunctură, fiind denumit Qi Hai, «Marea de Energie».

TAN T'IEN-ul inferior mai este numit în limba chineză şi CH'I HAI («Marea de energie»), SHENLU («Soba spiritului»), T'IENGEN («Rădăcina cerului»), precum şi «Palatul dragonului», «încăperea adevăratei forțe vitale», «Locul vieții veşnice», «Soba cea de aur».

În alte lucrări taoiste, poziționarea exactă a «Câmpului inferior de Cinabru» se realizează folosind şi alte repere. Astfel, el este localizat în plan subtil la aproximativ 3 TS'UN-i sub ombilic şi la 3 TS'UN-i în interiorul abdomenului. În «Dicționarul enciclopedic al învățăturii medicale chinezeşti», TAN T'IEN-ul inferior este descris în felul următor: «La 3 TS'UN-i sub ombilic, undeva înăuntrul abdomenului, se află TAN T'IEN-ul inferior; aceasta este camera esenței vitale a bărbatului şi totodată este locul unde se află uterul femeii şi chiar

[587] ibidem, pag. 138

acolo se află «terenul» cel tainic unde poate fi cultivată «pilula (SĂMÂNȚA OCULTĂ) interioară a longevității»”[588].

„Prin urmare, «Câmpul inferior de Cinabru» nu reprezintă un singur punct, ci o întreagă zonă ce este situată sub ombilic, care este un sui-generis rezervor energetic de mare putere pentru ființa umană. TAN T'IEN-ul inferior este considerat tocmai de aceea «magazia» sau izvorul principiilor vitale dătătoare de viață şi putere nesfârşită. El stimulează şi susține procesele metabolice care au loc în organele interne şi la nivelul țesuturilor, ajută circulația energiei prin meridianele energetice şi circulația sângelui, HSUEH [Xue], prin vasele sangvine. În felul acesta, grație acestei energii, procesele vitale pot avea loc într-un mod natural. Iată de ce mulți inițiați taoişti numesc acest loc «Fondatorul cel esențial al vieții», (;)«Baza organelor interne» sau «Poarta respirației”[589].

„TAN T'IEN-ul inferior este locul din care pornesc trei meridiane energetice foarte importante: JEN MO (Vas de Concepție), TU MO (Vas Guvernator) şi CHONG MO (meridian extraordinar denumit «Marea celor 12 meridiane» sau «Marea Sângelui», fiind asociat din punct de vedere simbolic cu SUSHUMNA NADI. Dezvoltarea şi energizarea TAN T'IEN-ului inferior are drept efect dinamizarea centrului subtil de forță care este denumit de japonezi «HARA». O energizare intensă care apare la acest nivel conduce la o dezvoltare armonioasă a corpului fizic şi a minții, în timp ce o slabă energizare acolo poate determina declinul sau chiar moartea prematură a ființei umane în cauză. Aceasta este zona în care se concentrează adepții artelor marțiale pentru a acumula CH'I şi totodată este zona în care yoghinii tantrici tibetani trezesc şi acumulează focul subtil interior, TUMO. În Orient, luptătorii de SUMO au adeseori burți destul de mari, care înconjoară «Câmpul inferior de Cinabru». Aceasta este zona în care ei susțin că îşi acumulează puterea fizică, putere care, în cazul lor, este mult amplificată”[590].

---

588 ibidem, pag. 94
589 ibidem, pag. 94, 95
590 ibidem

„Energia subtilă Originară (YUEN CH'I) [sinonime: «YUAN CH'I», «YUEN CHI», «YUAN CHI»] ia naştere în Rinichi şi este localizată în principal în partea inferioară a abdomenului, între ombilic şi pubis, regiune numită Focarul (Furnalul) energetic inferior al «Câmpului de Cinabru»"[591]. („Zona subtilă asociată cu centrul subtil de forță HARA din tradiția japoneză"[592].) „Această energie vitală potențială este prezentă, de asemenea, în toate celulele corpului şi circulă prin meridianele de acupunctură"[593].

„Energia subtilă Ancestrală, YUEN CH'I [(,sau altfel spus, aspectul Yuan Qi al energiei ancestrale Zong Qi,)], reprezintă energia subtilă inițială pe care fiecare ființă umană o primeşte în momentul concepției sale. Ea conține toată informația ereditară specifică şi tot potențialul vital care apoi îi este propriu acelei ființe"[594]. (De asemenea reținem că, deşi „expresia Yuan CH'I este tradusă prin «Energie Originară» şi desemnează în mod obişnuit energia care provine prin transmitere ereditară"[595], „ei îi este atribuită însă şi o conotație mai profundă, semnificând energia care provine direct de la Sursă"[596].) „Prin urmare, Energia subtilă Ancestrală, YUEN CH'I, ne este pusă la dispoziție integral încă de la începutul vieții şi, în cazul celor ignoranți care nu ştiu cum trebuie să şi-o păstreze aproape nealterată, ea descreşte pe parcursul acesteia, fără să mai poată fi ameliorată în ceea ce priveşte calitatea ei sau cantitatea în care ea se află. Ea reprezintă, deci, la începutul vieții noastre, o mare «zestre» vitală. Energia subtilă Ancestrală, YUEN CH'I, îşi are, deloc întâmplător, sălaşul la nivelul etajului inferior al ființei (Focarul energetic inferior), adică în zona care se găseşte între ombilic şi organele genitale. Pornind din această regiune, ea se ridică prin meridianul «curios» CHONG MO, se uneşte cu Energia subtilă Hrănitoare, YONG CH'I, şi apoi se răspândeşte şi circulă în întregul organism. Importanța zonei inferioare a ființei

[591] ibidem, pag. 149
[592] ibidem
[593] ibidem
[594] ibidem
[595] ibidem, pag. 13
[596] ibidem

umane ne apare deci ca fiind foarte semnificativă atunci când ea este corelată cu existenţa şi manifestarea Energiei subtile Ancestrale, YUEN CH'I. Tehnicile de control al suflului respirator (PRANAYAMA) din YOGA vizează, printre altele, vitalizarea şi energizarea extraordinară a acestei zone-focar extrem de importante”[597].

„Maeştrii de CH'I KUNG susţin că, dacă energia din TAN T'IEN-ul inferior (HSIA TAN T'IEN) este suficientă, atunci şi forţa lăuntrică brută a fiinţei umane este suficientă”[598]. „CH'I KUNG (practică tradiţională chineză de dinamizare şi armonizare a energiei vitale individuale”[599]), „este un ansamblu de exerciţii energetice care utilizează posturile şi mişcările de bază din artele marţiale, accentul fiind pus însă mai degrabă pe fluxul şi controlul energiei vitale CH'I. Această practică tradiţională implică anumite tipuri de mişcări, care sunt executate cu mâinile şi cu picioarele, precum şi o serie întreagă de manevre de energizare, care au ca scop principal armonizarea activităţii energetice subtile a TAN T'IEN-ilor. De pildă, direcţionarea energiei vitale individuale către «Câmpul superior de Cinabru» (CHANG TAN T'IEN), prin intermediul practicii CH'I KUNG, conduce la calmarea şi liniştirea minţii, precum şi la inducerea unui somn odihnitor”[600].

Punctul de presopunctură „VC 4 (Guan Yuan), localizat pe meridianul Vas de Concepţie, la 3 TS'UN-i sub ombilic”[601], „este considerat a fi «Poarta CH'I-ului Originar» a întregului corp energetic”[602] şi „este tradus prin «Trecătoarea Originii» sau «Poarta Sursei»”[603].

El „este punct de proiecţie anterioară pe trunchi a centrului de greutate al trupului în poziţie «stând în picioare». Atunci când fiinţa umană merge, ea îşi schimbă alternativ greutatea de pe un picior pe celălalt. Această

---

597 ibidem, pag. 149, 150
598 ibidem, pag. 75
599 ibidem
600 ibidem
601 idem, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 221
602 ibidem
603 ibidem

uşoară mişcare de balans a trunchiului care rezultă în acest fel face ca punctul VC 4 să se deplaseze şi el în mod corespunzător. Astfel, putem spune că VC 4, centrul de greutate al trupului nostru, descrie o mişcare spiralată atunci când noi mergem. Apariția (generată de mersul pe jos a acestui sui-generis «vortex energetic» la nivelul centrului nostru de greutate corporală are rolul de a induce prin fenomene oculte de rezonanță, în special la nivelul punctului VC 4, o energie telurică foarte intensă. Acest fenomen inedit reprezintă o explicație subtilă a efectelor regeneratoare pe care le are mersul pe jos. Pentru o bună sănătate a organismului, taoiştii recomandă mersul pe jos zilnic timp de minim 30 de minute”[604].

„În acupunctura chineză se consideră că prin stimularea punctului VC 4 (Guan Yuan) pot fi energizate foarte intens meridianele Chong Mo şi Vas de Concepție. Numeroasele nume simbolice care i se atribuie acestui punct de presopunctură se datorează faptului că el este considerat a fi sediul energetic al uterului («camera sângelui»), al «Câmpului de Cinabru inferior» (Tan T'ien-ul inferior) şi al «Focului Porții Vieții»”[605].

„CHONG TAN T'IEN (Câmpul median de Cinabru) este TAN T'IEN-ul mijlociu, fiind numit uneori şi «Palatul Stacojiu» sau «Palatul de Purpură», KIANG KONG. Acest «palat» îşi are sediul în partea de mijloc a pieptului, iar în centrul său se află Inima Spirituală. El mai este numit «Perla mişcătoare a Unității Supreme»”[606].

„TAN T'IEN-ul mijlociu este localizat în plan subtil la 3 TS'UN-i în interiorul pieptului, în zona sternului, în dreptul punctului de acupunctură Dan Zhong (VC 17), punct situat pe meridianul Vas de Concepție, la jumătatea distanței dintre cele două mameloane, la bărbat. El este totodată sediul conştiinței emoționale, fiind în legătură, din punct de vedere anatomic, cu timusul, glandă care are un rol important în menținerea unei bune imunități a organismului uman. TAN T'IEN-ul mijlociu este locul în

[604] ibidem, pag. 221, 222
[605] ibidem, pag. 222
[606] idem, *Curs Yoga - Anul XIII,* pag. 77

care Energia vitală individuală, CH'I INDIVIDUAL, se transformă alchimic în trăire psihică şi, aşa cum spun taoiştii, în energie subtilă psihică, SHEN. În această «cavitate subtilă», la nivelul său cel mai profund, se revelează natura reală a ființei umane, care este o reflexie a Sinelui Nemuritor Divin, ATMAN”[607].

„Numele alchimic al TAN T'IEN-ului mijlociu este «Foc». În starea profundă de meditație, energia subtilă prezentă în acest TAN T'IEN se combină cu energia subtilă din TAN T'IEN-ul inferior, generând astfel căldură subtilă plăcută ce se simte în abdomen”[608].

„În tradiția taoistă, principiul cel tainic al Sufletului, SHEN, prezintă două aspecte: 1) SHEN-prenatal şi 2) SHEN-postnatal”[609].

„SHEN-prenatal este acea parte a ființei umane(;) având ca sursă ultimă Sinele Divin Nemuritor, ATMAN. Tocmai de aceea, SHEN-prenatal mai este numit şi «sufletul nemuritor», «conştiința supramentală», «scânteia eternă nenăscută şi fără moarte»”[610].

„SHEN-prenatal este(;) luminos şi, în tradiția taoistă, se consideră că el sălăşluieşte în special în focarul cel tainic al Inimii şi de asemenea în focarele specifice de rezonanță corespunzătoare organelor interne, în general. De fapt, în tradiția ințelepciunii chineze, se consideră că SHEN-prenatal reprezintă principiul cel mai subtil, considerându-se că el pătrunde nu numai întreaga ființă umană (cu toate structurile sale fizice şi subtile), ci şi întregul Macrocosmos. SHEN-prenatal include de asemenea conştiința individuală superioară şi mentalul superior”[611].

„SHEN-postnatal include gândirea, percepția, simțurile, psihicul şi personalitatea. SHEN-postnatal îşi are sediul la nivelul zonei capului şi se manifestă, în principal, prin funcțiile cerebrale, fiind intim corelat din

[607] ibidem
[608] ibidem
[609] ibidem, pag. 135
[610] ibidem
[611] ibidem

punct de vedere energetic cu «Câmpul Superior de Cinabru», CHANG TAN T'IEN”[612].

„TAI-I desemnează, în tradiția taoistă, Realitatea Spirituală Supremă, accentuând mai ales asupra caracterului ei de unicitate. TAI-I îl desemnează astfel pe Dumnezeu Tatăl, Cel Unic. În microcosmosul ființei umane, TAI-I corespunde regiunii «Câmpului superior de Cinabru», CHANG TAN T'IEN, ce este situată in regiunea capului, zonă-focar prin care ființa poate avea oricând acces la Realitatea Divină Supremă”[613].

„Centrul fizic al creierului sau, altfel spus, mijlocul capului, este considerat a fi sediul «Spiritului» Originar. El mai este numit şi «Câmpul Superior de Cinabru» sau «Curtea Superioară»”[614].

„În mod concret, «Câmpul superior de Cinabru» este localizat, în plan subtil, în interiorul capului, în dreptul punctului focar Yintang (Extra 1, punct extrameridian situat între sprâncene”[615].

El „îşi are un punct de corespondență exterior în zona dintre cele două sprâncene, la 3 TS'UN-i în interiorul frunții”[616].

„Există şi anumite puncte de acupunctură importante care fac parte din acest «Câmp superior de Cinabru». Cel mai important dintre ele este punctul bioenergetic focar BAI HUI”[617].

„Punct focar esențial aflat în creştetul capului”[618], „BAI HUI (VG 20) reprezintă punctul focar cu numărul 20 al meridianului extraordinar DU MAI (Vas Guvernator) şi el se găseşte amplasat în creştetul capului, la jumătatea liniei ce uneşte vârfurile celor două urechi, linie ce pleacă vertical de la acestea. Acest punct focar este menționat în numeroase tradiții spirituale ale umanității. El îi corespunde lui BRAHMARANDHRA, extremitatea

[612] ibidem
[613] ibidem, pag. 137
[614] ibidem, pag. 22
[615] ibidem, pag. 71
[616] ibidem
[617] ibidem
[618] ibidem

superioară a celui mai important canal subtil energetic din tradiția yoghină (SUSHUMNA NADI). Toate meridianele principale YANG au ramuri secundare interne (NADI-uri) care se reunesc în focarul BAI HUI, de unde pornesc alte ramificații energetice care pătrund adânc în creier.

Atunci când se acționează asupra acestui punct focar în sensul dispersiei energiei, el calmează şi destinde tensiunile de natură psihică. În cazul tonifierii energiei la acest nivel, punctul focar BAI HUI astfel energizat favorizează trezirea rapidă şi amplificarea funcțiilor intelectuale, creşterea inteligenței, conducând în mod special la creşterea capacității de concentrare mentală şi la îmbunătățirea memoriei. De asemenea, acest punct focar influențează benefic, atunci când este activat armonios, funcționarea celor cinci organe de simț"[619].

„Numit uneori şi «Punctul celor o Sută de întâlniri»"[620], „el este considerat a fi extrem de important, căci este un focar de reuniune pentru toate energiile YANG celeste din ființa umană. El este considerat ca simbolizând Unitatea Supremă, «Steaua polară»a omului. În tradiția taoistă se consideră că acesta este şi punctul focar energetic prin care sufletul, SHEN, iese în momentul părăsirii definitive a corpului fizic (în cazul ființelor umane elevate), pentru a fuziona cu energia cosmică YANG a Cerului. De asemenea, aici se află sediul lui TAI-I (Unicul DUMNEZEU Suprem), pe care adeptul taoist urmăreşte să-l conştientizeze, ca divinitate supremă, chiar în interiorul ființei sale"[621].

„TAN T'IEN-ul superior se află în legătură cu epifiza, hipofiza şi hipotalamusul"[622].

„La nivelul său cel mai profund, «Câmpul superior de Cinabru», CHANG TAN T'IEN, mai este denumit şi «Cavitatea originară a spiritului cel nemuritor»"[623].

„În alchimia taoistă, el este cunoscut sub numele de «embrion spiritual»"[624].

---

619 ibidem
620 ibidem
621 ibidem, pag. 71, 72
622 ibidem, pag. 72
623 ibidem
624 ibidem

„În cercurile esoterice - atât din Orient, cât şi din Occident - atunci când se face referire la aspectele mai subtile şi mai elevate ale ființei umane se consideră că cele două zone care au semnificația de «centru spiritual» al ființei umane sunt ANAHATA CHAKRA şi SAHASRARA”[625].

„În tradiția yoghină secretă, energiile polare HA-THA nu se manifestă în ființă numai prin raportarea la o axă verticală, ci şi în sensul că în aproape toată partea stângă a corpului se află preponderent energii de tip lunar (THA), iar în aproape toată partea dreaptă se află preponderent energii de tip solar (HA), acestea fiind raportate la o axă orizontală a ființei ce trece aproximativ prin dreptul lui ANAHATA CHAKRA, ce împarte ființa în două jumătăți: jumătatea inferioară a corpului în care se găsesc oarecum în mod preponderent energii telurice şi jumătatea superioară a corpului în care se găsesc oarecum în mod preponderent energii cosmice. Energiile telurice şi energiile cosmice se află şi ele într-o opoziție polară, primele fiind de natură lunară (THA), iar celelalte de natură solară (HA)”[626].

ANAHATA CHAKRA - CHAKRA INIMII - „corespunde unui punct focar situat la mijlocul distanței dintre sâni, precum şi proiecției acestuia la nivelul coloanei vertebrale. Acest centru marchează un fel de tranziție între centrii de forță (CHAKRAS) de jos angrenați sau implicați în aspectele mai mult biologice de conservare şi supraviețuire şi cei de deasupra lui ANAHATA CHAKRA asociați cu formele de conştiință din ce în ce mai elevate”[627].

„ANAHATA CHAKRA se află chiar deasupra diafragmei. Diafragma este o structură musculară de forma unui dom, care separă cavitatea abdominală de cea toracică. Sub scobitura diafragmei se află stomacul, ficatul, duodenul, partea principală a aparatului digestiv(;). Deasupra domului format de diafragmă este aşezată

[625] ibidem, pag. 17
[626] idem, *Curs Yoga - Anul II,* pag. 12
[627] ibidem, pag. 140

inima. Ea e înconjurată de cei doi plămâni şi învăluită într-o rețea de nervi supranumită plexul cardiac. Focarul întregii activități şi energii ce se află aici este numit ANAHATA CHAKRA şi este în legătură cu energiile subtile ale aerului"[628]. Iar, în înțelepciunea străveche, „semnificația cea mai elevată a vântului [(a aerului)] se referă la energiile spirituale (ATMA SHAKTI)"[629].

„ANAHATA CHAKRA este, într-un anumit sens centrul hrănirii. Plămânii asigură oxigenul necesar sângelui, în timp ce inima distribuie sângele prin corp, trimițând odată cu el majoritatea componentelor nutritive cerute de toate procesele de activitate şi creştere. La acest nivel sunt localizați şi sânii. Ei sunt singurele organe structurate la femeie [în] exclusiv[itate] în vederea hrănirii altei ființe; emoțiile şi sentimentele pline de afecțiune pentru o altă persoană sunt cel mai adesea experimentate ca un aflux de energie euforică şi vibrații extrem de fine în această regiune a plexului cardiac"[630].

„Inima este adesea simbolul emoțiilor şi sentimentelor cele mai delicate de natură afectivă in limbajul multor culturi. Emoțiile puternice de natură afectivă sunt adesea însoțite de senzații fizice foarte plăcute în mod clar localizabile în regiunea inimii şi a pieptului. De exemplu, în cazul ruperii unei relații sentimentale în care ne simțeam sudați inefabil de o altă ființă vorbim adeseori de «o durere sfâşietoare în inimă» sau de «inimă zdrobită». Acest fel de sentimente şi emoții deosebite marchează deja o separare certă de preocupările biologice şi de supraviețuire date de primii trei centrii de forță (CHAKRAS) de jos. Putem spune deci că diafragma serveşte de frontieră între natura umană inferioară, preponderent instinctuală şi centrii superiori ce corespund progresiv unor stări de conştiință din ce în ce mai evoluate"[631]. (Bineînțeles, „aceasta nu înseamnă însă că nu mai trebuie să ne preocupăm de necesitățile specifice vieții noastre de zi cu zi. Important este însă ca aceste aşa-zise nevoi să nu ne mai «guverneze» în mod dominator viața. Noi ne putem ocupa cu detaşare de ele,

---

[628] ibidem
[629] idem, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 220
[630] idem, *Curs Yoga - Anul II,* pag. 140
[631] ibidem, pag. 140, 141

dar fără a le mai lăsa să ne invadeze existența"[632]. „Altfel spus, trebuie să ne detaşăm în primul rând de dorințele sexuale necontrolate şi inferioare, de fascinația banilor, de atracția față de posesiunile materiale şi de dorința de putere, şi să nu mai permitem problemelor mărunte zilnice să ne acapareze în mod meschin existența"[633]. „Trebuie să înțelegem în mod plenar importanța pe care o au în evoluția noastră spirituală acțiunile realizate cu detaşare(;)"[634]. „Adevărata motivație a acțiunilor noastre detaşate trebuie să fie iubirea față de Dumnezeu şi iubirea față de oameni, şi nicidecum compensația financiară sau recunoaşterea calităților noastre, tendințe inferioare care nu fac altceva decât să ne întărească şi să ne amplifice conştiința egotică"[635].)

„Într-o tradiție secretă amerindiană, diafragma este comparată cu suprafața pământului. Sub ea se află nivelul subteran al instinctelor şi naturii animale a omului. Este domeniul materiei solide. Deasupra acesteia se află cerul, tărâmurile superioare ale conştiinței umane cu frecvențe de vibrație mare, din ce în ce mai rafinate şi mai vaste. Între cer şi pământ se întinde diafragma. Această schemă corporală foarte semnificativă îşi are ecourile sale de asemenea în vechile simboluri ale Mexicului, Egiptului, Orientului Mijlociu etc."[636]

„ANAHATA CHAKRA este foarte importantă şi pentru că reprezintă prima auroră a zorilor conştiinței deasupra orizontului reprezentat de diafragmă. Atunci când energia specifică acumulată în focul subtil solar al celui de-al treilea centru secret de forță MANIPURA CHAKRA poate fi sublimată pentru a activa intens şi a da viață sentimentelor, afectivității şi empatiei care sunt potențiale în ANAHATA CHAKRA, efectul este, simbolic vorbind, asemănător unui fascinant răsărit de soare. Energia afectivă euforizantă radiază atunci căldură"[637]. „Trezirea şi dezvoltarea capacității afective şi a compasiunii constituie un pas major înainte către un nivel superior de

---

632 idem, *Curs Yoga - Anul XII,* pag. 220
633 ibidem
634 ibidem
635 ibidem
636 idem, *Curs Yoga - Anul II,* pag. 141
637 ibidem

conştiinţă în care fiinţa îl trăieşte pe celălalt, ieşind astfel prin empatie din egoismul său primar. Prin ANAHATA CHAKRA fiinţa îl poate trăi pe celălalt descoperind că celălalt este altfel decât cum este ea. Deoarece ANAHATA CHAKRA este centrul secret al fiinţei în care sunt integrate unele impulsuri de bază, precum şi cele mai elevate aspiraţii, ANAHATA CHAKRA este reprezentată în multe tradiţii prin steaua cu şase colţuri. Acest simbol al stelei cu şase colţuri care se află prezent atât în străvechile scrieri secrete ale înţelepciunii indiene cât şi în tradiţia ebraică este compus din două triunghiuri, unul cu vârful în sus (▲), iar celălalt cu vârful in jos (▼). Suprapunerea lor reprezintă arhetipal integrarea aspectelor superioare şi inferioare ale naturii umane într-o nouă stare de unitate”[638]. Această stare constituie suportul, pentru fiinţă, al începerii eforturilor de urcuş spiritual.

„ANAHATA CHAKRA este de o importanţă capitală în filozofia secretă yoghină deoarece centrul de forţă al inimii este punctul de întâlnire a două polarităţi separate, existente în structura energetică corporală. Prima dintre aceste polarităţi este, global vorbind, cea existentă între CHAKRAS-urile de deasupra sa care sunt considerate, luate impreună, ca fiind (+) şi cele de dedesubtul ei care sunt considerate, în general, ca fiind de polaritate (–). A doua polaritate este cea stânga-dreapta, YIN (–) - YANG (+), între părţile stânga şi dreapta ale corpului. După cum se ştie, în tradiţia yoghină, partea dreaptă a fiinţei reprezintă aspectul de emisie, activul, masculinul, aspectul YANG al fiinţei, în timp ce partea stângă corespunde caracteristicilor receptiv, pasiv, feminin, YIN. O linie orizontală reprezentând această polaritate între dreapta şi stânga şi una verticală reprezentând polaritatea între partea de sus şi partea de jos formează, după cum este evident pentru oricine, o cruce cu axul la nivelul lui ANAHATA.

Această cruce este un simbol universal, cu toate că formele ei pot varia uşor de la o cultură la alta. Prin urmare, ANAHATA CHAKRA reprezintă centrul de

[638] ibidem

integrare a tuturor acestor polarități. O energizare foarte mare sau o interacțiune afectivă la nivelul acestui centru subtil de forță implică potențial întreaga ființă”[639].

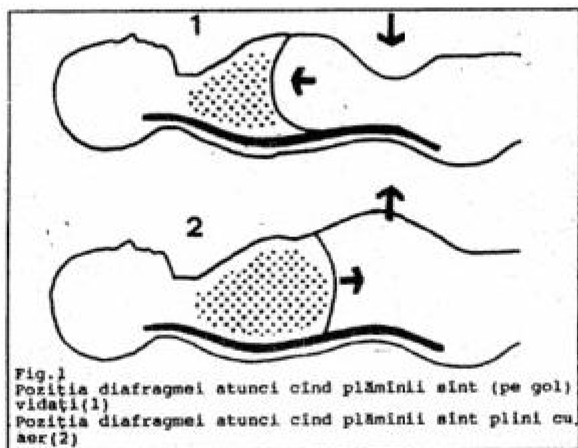
Dar, să ne-ntoarcem la retenția pe vid.

Aşadar:

„Regula de bază la retenția pe vid este să nu forțăm niciodată, astfel încât să nu apară stări de jenă sau disconfort. Retenția suflului pe vid cu plămânii goliți de aer nu este periculoasă în nici o circumstanță (lucru care nu este la fel de valabil şi pentru retenția pe plin(;)), ea putând fi practicată oricând şi oricât, cu condiția să avem stomacul gol (2 ore după masă). Reținem deci suflul pe vid atât timp cât ne simțim confortabil, de voie, şi apoi lăsăm inspirația să urmeze fluid de la sine, atunci când organismul, în funcție de posibilitățile noastre, o va cere. Inspirația trebuie deci să se declanşeze imediat după aceea spontan”[640]. „Expirația prelungită, urmată de o retenție pe vid cât mai lungă, fără a forța, în care ne concentrăm şi conştientizăm asimilarea directă a energiilor subtile (PRANA) prin NADIS şi CHAKRAS, realizată în momentul culcării, este cel mai bun sedativ natural pentru cei care au insomnii rebele. De aceea, este bine să practicăm retenția naturală (de voie) pe vid (SUNIAKA) chiar dacă nu avem nici o dificultate în a adormi, pentru că astfel vom adormi mult mai rapid, având în plus un somn profund şi mai liniştitor. Expirația conştient încetinită şi retenția naturală a suflului pe vid fără a exagera a fost şi este adeseori suficientă pentru a elimina insomnii rebele la orice tratament, insomnii care adeseori ruinau încet dar sigur vitalitatea celui în cauză. În plus, această modalitate naturală la îndemâna oricui ne scuteşte de intoxicația cu medicamente care adeseori fac mult rău prin efectele lor secundare în cazul insomniei. Durata de timp a retenției pe vid nu poate fi fixată rigid deoarece, de cele mai multe ori, în primele faze de YOGA ea variază în funcție de disponibilitățile specifice ale structurii individului”[641].

639 ibidem
640 Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul III*, pag. 5
641 ibidem

Desenul care urmează „ne arată clar poziția diafragmei atunci când suntem cu plămânii pe gol (fără aer)”[642].



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul III*, f.e., f.a, pag. 9

„Constatăm că atunci, întocmai precum un piston într-un cilindru, diafragma urcă foarte sus în cuşca toracică, iar plămânii, ocupă acum un spațiu considerabil restrâns. Tocmai de aceea este foarte important să se golească cât mai bine plămânii, evacuându-se aproape în totalitate aerul rezidual şi viciat. Acest piston diafragmatic nu este însă plat, ci bombat, el nefiind rigid deoarece este alcătuit dintr-o placă cartilaginoasă, înconjurată de muşchi, a căror contracție sincronizată determină mişcarea diafragmei. De fapt, este util să ştim că diafragma dispune de muşchi care sunt socotiți a fi printre cei mai puternici din corpul uman”[643].

„Desenul(;) ne permite de asemenea să înțelegem şi mai bine de ce ne relaxăm profund atunci când plămânii sunt vidați fără o expirație forțată, deoarece în acel moment muşchii diafragmei sunt în repaus. Relaxarea absolută nu se poate deci realiza decât în timpul acelor secunde în care survine pauza corespunzătoare reținerii

642 ibidem, pag. 9
643 ibidem

suflului cu plămânii pe vid. După ce am golit plămânii cât mai bine şi ne-am reținut suflul pe vid, de voie, un anumit interval de timp fără să forțăm, vom sesiza spontan că inspirația aproape că are tendința să se declanşeze de la sine"[644].

Diafragma este pe drept cuvânt considerată o a doua inimă, deoarece mişcările sale de piston umflă baza plămânilor care aspiră astfel sângele venos din abundență. Circulația venoasă fiind considerabil accelerată, inima este din plin alimentată cu sânge, prin aceasta rezultând o ameliorare apreciabilă a circulației sanguine generale. Mişcările de du-te vino ale pistonului diafragmatic produc printre altele un masaj foarte eficient, în acelaşi timp blând şi puternic, asupra organelor abdominale.

Ficatul este astfel decongestionat iar vezica evacuează cu uşurință bila la momentul şi în cantitatea necesară. Circulația sanguină este astfel accelerată în ficat şi această stimulare a vezicii previne formarea calculilor.

Splina, stomacul, pancreasul şi întregul tub digestiv sunt masate şi tonifiate, stazele sanguine sunt gradat eliminate. Are loc de asemenea o activare complexă a mişcărilor peristaltice ale tubului digestiv"[645].

„Este demn de remarcat acțiunea profund decongestionantă(;) asupra plexului solar care după cum ştim este un adevărat creier abdominal, vegetativ.

Plexul solar este considerat de yoghini plexul anxietății(;)"[646].

c) INSPIRAȚIA (PURAKA) „Trebuie(;) să se declanşeze(;) spontan"[647], imediat ce reținerea suflului pe vid, de voie, nu ne mai este confortabilă. („Bineînțeles, este important să ajungem a discerne când acest impuls pleacă chiar din ființa noastră percepută global, şi când este declanşat artificial de voința noastră conştientă"[648].) „Pe întreaga durată a actului inspirator, gura trebuie să rămână

[644] ibidem, pag. 9, 10
[645] ibidem, pag. 10, 11
[646] ibidem, pag. 11
[647] ibidem, pag. 5
[648] ibidem

închisă”[649] . „Inspirația trebuie să se realizeze(;) pe nas”[650]. (Şi „numai pe nas”[651]!) „Aerul(;) trebuie să intre progresiv în plămâni, fără sacadări, în flux continuu”[652]. „Nu trebuie deci atunci să facem nici un zgomot când respirăm”[653]. „Inspirația(;) se compune din trei faze parțiale, care se topesc fluid una în alta şi acestea sunt”[654]: prima - „inspirația abdominală, realizată pe nas, prin aplatizarea armonioasă şi coborârea diafragmei”[655]; a doua - „inspirația costală, realizată pe nas, prin depărtarea coastelor”[656]; a treia - „inspirația claviculară sau supranumită înaltă, ce se efectuează tot pe nas prin ridicarea părții superioare a toracelui”[657].

Aşadar, „după ce am golit plămânii cât mai bine şi ne-am reținut suflul pe vid, de voie, un anumit interval de timp fără să forțăm, vom sesiza spontan că inspirația aproape că are tendința să se declanşeze de la sine.

Atunci relaxăm abdomenul şi lăsăm ca inspirația să pornească spontan în acel moment. În timp ce aerul care vehiculează PRANA pătrunde în plămâni numai pe nas, abdomenul se umflă gradat şi se ridică drept urmare a aplatizării domului diafragmei şi NU DOAR PRINTR-O CONTRACȚIE A MUŞCHILOR CENTURII ABDOMINALE.

Se întâmplă adesea ca unii practicanți să creadă că respiră din abdomen, umflându-l printr-o încordare forțată a centurii abdominale. În respirația diafragmatică naturală, centura abdominală trebuie deci să fie bine relaxată, ea rămânând ca atare pe întreaga durată a inspirației. În felul acesta, puțin câte puțin, plămânii se umflă cu aerul proaspăt care vehiculează PRANA, mai ales în partea lor inferioară.

Inspirația va fi deci lentă şi uşoară; vom putea fi siguri că realizăm aceasta respirând silențios. Dacă nu ne auzim aproape deloc respirând înseamnă că respirația are

---

649 ibidem, pag. 7
650 ibidem
651 Ibidem, pag. 8
652 ibidem, pag. 5
653 ibidem, pag. 7
654 ibidem, pag. 8
655 ibidem
656 ibidem
657 ibidem

fluiditatea dorită. Dacă se aude destul de tare, aceasta înseamnă că inspirăm prea repede"[658].

„Abdomenul trebuie să se ridice încetişor, ca un balon ce se umflă progresiv, iar centura abdominală va rămâne suplă"[659].

Respirația costală „implică dilatarea armonioasă şi îndepărtarea gradată a rebordurilor costale, fapt care va provoca umflarea plămânilor şi va face să aflueze un flux şi mai mare de PRANA împreună cu aerul care pătrunde în plămâni. Respirația costală poate fi exersată şi stând în capul oaselor. Este lipsit de importanță dacă ne aşezăm pe un scaun sau dacă stăm pe sol, rezultatele fiind aproape identice. Atunci când exersăm golim plămânii cât mai bine şi urmărim să menținem centura abdominală uşor contractată. Procedând astfel, devine aproape imposibil să respirăm din abdomen. Pe întreaga durată a inspirației, vom urmări să păstrăm abdomenul uşor contractat pentru a opri acum realizarea inspirației de tip diafragmatic."[660].

În respirația claviculară „trebuie să urmărim să înălțăm cât mai mult claviculele, făcând astfel să intre o cantitate suplimentară de energie subtilă, vitală (PRANA) o dată cu aerul proaspăt inspirat. Pentru aceasta vom urmări să blocăm muşchii abdominali întocmai ca şi în cazul exersării respirației toracice (diafragmatice)"[661].

„Vom urmări acum să facem să pătrundă şi mai mult aer aducând claviculele cât mai către în sus, fără ca pentru acesta să ne sforțăm şi să încordăm excesiv umerii. Vom percepe astfel intrarea aerului, dar vom conştientiza că suflul pătrunde cu un efort considerabil mai mare decât cel realizat în timpul respirației toracice.

Efectuată în mod spontan, preponderent, această modalitate de a respira (abordată doar ea singură) este cel mai puțin eficientă pentru sănătatea şi armonia noastră. Cu toate acestea, majoritatea femeilor respiră astfel spontan şi aproape permanent, toată viața. Aceasta se poate sesiza la ele după mişcarea evidentă de ridicare a claviculelor. A respira predominant astfel este de

---

658 ibidem, pag. 10
659 ibidem
660 ibidem, pag. 11
661 ibidem

asemenea specific persoanelor nervoase, suspicioase, deprimate şi anxioase. Prin urmare, această formă de respiraţie (abordată permanent doar ea singură) nu este binefăcătoare şi utilă decât integrată ca parte componentă în respiraţia yoghină completă. În procesul unei respiraţii normale, profunde, respiraţia claviculară nu are sens decât precedată de celelalte faze ale respiraţiei (respectiv cea abdominală şi cea toracică)"[662].

d) RETENŢIA PE PLIN (KHUMBAKA). „La sfârşitul unei inspiraţii complete, realizată însă fără a forţa, ne oprim încet suflul"[663]. („Vom evita totdeauna oprirea brutală a suflului care intră"[664]!) „Fără eforturi excesive, păstrăm în continuare aerul în noi, concentrându-ne ferm asupra efectelor subtile de tot felul ce apar. În acelaşi timp, putem fi atenţi la energiile subtile (PRANA) vehiculate de aerul inspirat"[665]. „În momentul în care limita stării confortabile a fost spontan atinsă şi simţim în mod firesc nevoia de a expira, vom fi atenţi ca expiraţia să se declanşeze gradat, lin, fluid şi niciodată brutal."[666]. „10 - 20 de secunde de retenţie a suflului pe plin sunt suficiente. Dacă totuşi nu putem să ne reţinem confortabil suflul pentru o asemenea perioadă de timp, este bine deocamdată, să nu forţăm şi să expirăm exact atunci când simţim nevoia să o facem"[667].

„Printr-o practică atentă, perseverentă, vom ajunge să mărim progresiv durata, fără a avea jenă, inconveniente şi dificultăţi"[668]. „Care sunt eventualele riscuri ale retenţiei nearmonioase a suflului cu plămânii plini ?

Principalul pericol în cazul exagerării (realizarea acesteia cu tensiune şi jenă) este de a provoca emfizem şi tocmai pentru a atenua şi elimina acest risc trebuie ca niciodată să nu creăm o presiune prea mare în alveole pe o durată mare de timp. Emfizemul pulmonar este o stare

[662] ibidem, pag. 12
[663] ibidem, pag. 6
[664] ibidem
[665] ibidem
[666] ibidem
[667] ibidem
[668] ibidem

patologică a plămânilor caracterizată prin dilatarea şi distrugerea bronhiolelor respiratorii şi a elementelor conjunctivo-elastice ale pereţilor interiori ai alveolelor"[669].

Aşadar, întreaga inspiraţie (fiecare dintre cele trei faze parţiale ale ei) „SE FACE MEREU PE NAS"[670].

„De ce trebuie să inspirăm mereu pe nas?"[671]

Din următoarele patru motive:

1) „Nasul este organul de preluare şi «condiţionare» a aerului şi a suflurilor subtile (PRANAS) în fiinţă. În cornetele nazale aerul este curăţat de praf, preîncălzit şi dacă este cazul, umidificat, fiind astfel pregătit să intre în plămâni"[672].

2) „Nasul dozează aerul inspirat şi încetineşte procesele respiratorii, element care, după cum am văzut, este foarte important. Inspirând pe gură, putem face să intre o mare cantitate de aer în plămâni, dar aceasta se realizează atunci în mod brutal"[673].

3) Nasul influenţează, prin acţiune reflexă, numeroase alte organe repartizate în întregul corp, deoarece el este tapisat de nenumărate terminaţii nervoase şi canale subtile (NADIS) care acţionează prin reflexie asupra organelor vitale şi asupra vehiculelor subtile. Pe această particularitate caracteristică se bazează reflexoterapia endonazală. În cazul unei persoane leşinate, noi îi vom da să «respire» săruri (amoniac etc). Însă în timpul unei sincope, respiraţia este aproape oprită şi deci sărurile nu acţionează asupra plămânilor, ci mai ales asupra terminaţiilor nervoase ale cornetelor şi indirect asupra

[669] ibidem
[670] ibidem, pag. 7
[671] ibidem
[672] ibidem
[673] ibidem

simpaticului. Organismul are nevoie de stimularea pe care o reprezintă trecerea aerului prin nări"[674].

4) „În sfârşit şi de fapt acesta este elementul esențial, nasul este considerat de yoghini, ca fiind organul principal de absorbție a subtilelor fluxuri de PRANA vehiculate de aerul proaspăt pe care îl inspirăm"[675].

În ce priveşte expirația regula nu este atât de imperativă pe vreme caldă. Însă, neapărat, „iarna, când suntem afară în frig, şi expirația se va face pe nas. Dacă, fiind în frig, vom inspira pe nas şi vom expira pe gură, la inspirație nasul va încălzi aerul, dar la expirația pe gură, aerul nu va mai putea reda căldura nasului, care se va răci treptat şi astfel el nu va mai fi capabil să încălzească aerul la temperatura dorită ceea ce poate duce uneori la apariția guturaiului sau a bronşitei"[676].

Şi încă o remarcă: „Atunci când ne gândim la respirație, automat ne gândim totodată la cutia toracică. În realitate însă, pentru a respira mult mai bine ar trebui să ne gândim mai ales la diafragmă"[677]. „Diafragma împarte interior trunchiul în două etaje şi la rândul său ea se compune dintr-o placă fibroasă, semirigidă în formă de cupolă, înconjurată de o centură de muşchi ce sunt lipiți de coastele inferioare. Sub această cupolă se află stomacul, ficatul, splina, pancreasul, şi ceva mai jos intestinele şi celelalte viscere. La etajul superior, deci deasupra cupolei, închişi în cutia toracică, se află plămânii şi inima. Diafragma este cea care joacă (sau ar trebui să joace) rolul principal în respirație. Atunci când inspirăm, diafragma coboară, cupola sa se aplatizează şi datorită acestei presiuni create, partea inferioară a venei cave se umple de sânge venos provenind din sistemul digestiv prin intermediul ficatului. În paralel, extensia cutiei toracice creează atunci o depresiune în plămâni care aspiră sângele către partea dreaptă a inimii. Diafragma coboară apoi şi se aplatizează prin contracția muşchilor respiratori. În timpul expirației acest proces se produce în sens contrar: în timp ce aerul viciat este împins în afara plămânilor, sângele care a fost aspirat în plămâni va fi propulsat către partea stângă a inimii. Prin urmare, cu cât absorbim mai mult aer curat în plămâni, cu atât ei vor aspira mai mult sânge; cu alte cuvinte, plămânii

---

[674] ibidem, pag. 7, 8
[675] ibidem, pag. 8
[676] ibidem, pag. 7
[677] ibidem, pag. 2

se comportă precum o pompă aspirantă asupra circulației venoase şi se poate chiar afirma că diafragma este pentru noi o a doua «inimă», aproape la fel de importantă ca şi aceasta”[678].

„Astfel, conştientizând acest proces, putem înțelege de ce respirația profundă completă are o influență benefică atât de mare asupra inimii şi totodată putem sesiza cu uşurință legătura cauză-efect între tensiunea nervoasă, respirația insuficientă şi mărirea numărului de «accidente» cardiace, întâlnite atât de des în zilele noastre. Un alt aspect foarte important care trebuie să fie înțeles este că atunci când diafragma îşi reia, la sfârşitul expirației, poziția sa cea mai înaltă, toți muşchii aparatului respirator sunt relaxați. Acest aspect este foarte important deoarece în timpul relaxării yoghine complete, chiar dacă ajungem să destindem profund musculatura membrelor şi a trunchiului, atât timp cât continuăm să respirăm, mulți muşchi şi numeroase grupe musculare nu se pot destinde complet şi de aceea nu putem vorbi despre o relaxare integrală. O relaxare cu adevărat totală nu este realizată decât atunci când şi muşchii aparatului respirator sunt relaxați, situație care se realizează mai ales la sfârşitul unei expirații normale (deci neforțat). Acest element deosebit de important trebuie să ne atragă totodată atenția asupra importanței retenției pe vid a suflului sau, cu alte cuvinte, a rămânerii pe gol (de voie) după expirație”[679].

„Diafragma mişcându-se precum un piston în cavitatea toracică, produce prin urmare un masaj ritmic foarte eficace al viscerelor abdominale, iar respirația diafragmatică la rândul său stimulează peristaltismul intestinal, facilitează digestia, combate constipația şi favorizează eliminarea promptă a gazelor care se formează în tubul digestiv”[680].

Prin practicare în timpul executării posturii *STÂND PE CAP (SHIRSHASANA)*, respirația profundă îşi amplifică efectele benefice.

Despre ce este vorba?

„La om, circuitul energetic este vertical şi aici gravitația joacă un rol primordial”[681]. „Şederea la verticală favorizează stazele venoase

---

[678] ibidem
[679] ibidem
[680] ibidem
[681] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul II*, f.e., f.a, pag. 60, 61

în zonele corpului situate sub nivelul inimii, datorită frânării exercitate de gravitație asupra circulației la întoarcere. În schimb, deasupra inimii, afluxul de sânge arterial este mult frânat”[682].

„Sub nivelul inimii, mai ales circulația venoasă este afectată. Pentru a ajunge la inimă şi la plămâni, sângele venos trebuie să învingă greutatea, grație în special contracțiilor musculare care, comprimând venele, îl împing către inimă, valvulele ținând rolul de supapă în sens unic, împiedicând astfel orice întoarcere a sângelui(;).

Această soluție e satisfăcătoare la ființa umană care face suficientă mişcare, realizând un echilibru natural.

În cazul persoanei civilizate, contracțiile musculare sunt însă insuficiente pentru a asigura circulația venoasă cu viteză normală, din aceasta rezultând o acumulare de sânge venos în picioare şi de asemenea în abdomen, unde sângele stagnează în viscere, această situație alterându-le buna funcționare”[683].

„În părțile corpului situate deasupra inimii, reîntoarcerea sângelui venos este uşurată de greutate, dar aici din contră, circulația arterială este frânată în special către creier. Acesta este, de asemenea, un aspect profund nefast pentru civilizatul care este un pur cerebral. În cazul căruia creierul, mare consumator de oxigen şi PRANA, ar avea nevoie de un aflux de sânge suplimentar”[684].

„SHIRSHASANA inversează însă radical această situație. Sângele venos, ajutat de această dată chiar de greutate, evacuează în mod instantaneu venele picioarelor, odată cu aceasta stazele sanguine în organele abdominale fiind eliminate. Mase de sânge venos sunt astfel reciclate iar reîntoarcerea lor la inimă este mult accelerată.

Ştim însă că volumul sângelui arterial care circulă depinde de circulația venoasă de întoarcere, deoarece inima se comportă ca o sui-generis pompă alimentată cu sânge purificat şi oxigenat de plămâni. Accelerând reîntoarcerea, plămânii primesc mai mult sânge încărcat cu toxine ce urmează să fie purificat”[685].

„Prin urmare, postura stând pe cap, însoțită de respirație profundă, purifică organismul fără a obosi totuşi inima, care bate cu calm şi putere. Sângele arterial circulă acum în abundență şi cu o uşoară presiune în creier, în timp ce în cazul şederii în picioare el trebuie să învingă greutatea pentru a-l atinge.

---

[682] ibidem, pag. 64
[683] ibidem, pag. 61
[684] ibidem
[685] ibidem, pag. 64

Venele picioarelor se odihnesc astfel cu mult mai bine decât în poziția culcat. SHIRSHASANA previne astfel varicele şi hemoroizii. Dacă practicantul este deja predispus la aceste tulburări, postura va fi de un real folos, împiedicând orice agravare, încetul cu încetul, eliminând progresiv orice problemă de acest gen"[686].

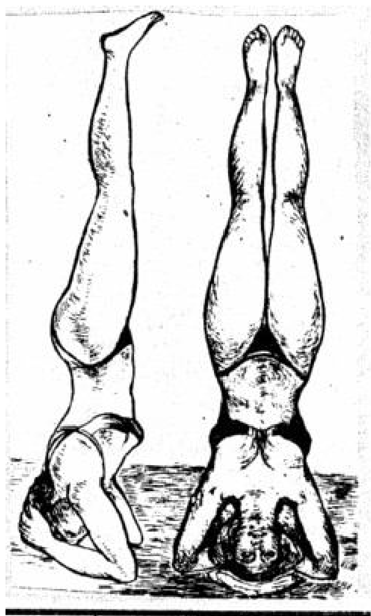
„Venele capului şi gâtului sunt caracterizate printr-o lipsă a oricăror valve. Această absență a valvelor într-o poziție normală ajută drenajul mai bun către inimă, dar în poziție inversă conduce la o congestie venoasă şi la creşterea presiunii sângelui. Acest aport de sânge arterial (datorat atât aportului gravitației cât şi contractibilității mărite a inimii) face ca o mai mare cantitate de fluid nutritiv să iasă din capilare în spațiile extravasculare şi extracelulare din interiorul țesuturilor. Toate celulele acestei regiuni deci vor fi astfel îmbăiate în acest fluid tisular salubru, plin de gaze hrănitoare şi vitale, (cum ar fi oxigenul etc).

Prin realizarea acestei ASANA - (adică a acestei posturi Yoga n.n.) - o mai bună stare structurală cât şi funcțională a organelor din această zonă poate fi astfel garantată"[687]. „Luăm în considerație că aceasta e zona în care sunt situate glandele endocrine importante care secretă hormoni direct în sânge"[688] („aici se găsesc: glanda pituitară anterioară şi posterioară, tiroida, paratiroida şi glanda pineală"[689]). Precum şi că „hormonii secretați de ele „au(;) efecte multiple şi uneori esențiale asupra diferitelor aspecte legate de creşterea corpului, de activitatea mentală şi sexuală, cât şi asupra altor aspecte subtile şi grosiere ale ființei umane"[690].

Înțelegem, prin urmare, de ce respectivele glande „sunt pe drept cuvânt numite «Glandele Destinului»"[691] şi „nu putem decât să apreciem la justa lor valoare posibilitățile fiziologice uluitoare pe care le provoacă efectuarea acestei posturi"[692].

---

686 ibidem
687 ibidem
688 ibidem
689 ibidem
690 ibidem
691 ibidem
692 ibidem



Sursa imaginii: Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul II*, f.e., f.a, pag. 56

Cum efectuăm postura?

Tehnica de execuție:

„Se va lua în prealabil o pătură suficient de groasă care se va împături cu grijă în patru, astfel încât să nu formeze cute care ne-ar putea stânjeni ulterior în executarea ASANA-ei. Se aşează pătura pe sol şi îngenuncheați apoi în fața acesteia”[693].

„Înainte de a executa SHIRSHASANA, trebuie să realizăm o bază perfect simetrică de sprijin. Forma acestei baze este un triunghi echilateral perfect. Ştiind aceasta, aşezăm coatele la sol şi aplicăm apoi fiecare palmă peste brațul opus.

În continuare, prindem degetele în brățară şi venim cu zona frunții la sol (granița între frunte şi zona acoperită cu păr). Este absolut interzis să se execute această ASANA stând pe creştet, aceasta putând să atragă după sine pericole foarte grave. Zona cea mai

[693] ibidem, pag. 56

indicată pentru realizarea sprijinului în această ASANA este o arie de 4 degete lățime. Jumătate din aceasta este în zona frunții sub linia de demarcație a părului şi cealaltă jumătate deasupra ei. Zona din creştetul capului este, mai ales în copilărie şi uneori chiar şi după aceea, foarte fragilă. În terminologia medicală ea este cunoscută ca fontanela anterioară. Această regiune este adeseori destul de vulnerabilă şi poate fi perforată uşor"[694]. „În YOGA această parte a corpului a fost numită focarul forței care revitalizează puterile memoriei. Stând şi executând presiuni considerabile pe această porțiune a capului, ființa se poate confrunta cu afecțiuni sau tulburări pe care ştiința medicală actuală, de cele mai multe ori, nu este în stare să le explice şi cu atât mai puțin să le înlăture. EVITAȚI DECI ACEASTĂ GREŞEALĂ. Dacă în schimb se va încerca să se stea în cap în zona posterioară a cutiei craniene, acolo unde adepții unor grupări din India lasă să crească un smoc de păr (numit SIKHA), eficiența spirituală a lui SHIRSHASANA va fi foarte mult micşorată, deşi nu există nici un risc de îmbolnăvire"[695].

„În continuare, folosind această bază de sprijin a coatelor şi regiunea frunții, apăsând totodată părțile laterale ale tâmplelor, venim cu spatele (dosul) cât mai sus posibil, căutând să realizăm cu picioarele la sol un unghi de 45 grade"[696].

Apoi, „putem să ne înălțăm uşor cu [amândouă] membrele inferioare [simultan] sau putem realiza ridicarea cu bătaie pe un singur picior, celălalt picior fiind atras în sus prin însăşi avântul mişcării generat de piciorul cu care ne luăm avânt. Odată ajuns sus căutăm să ne menținem echilibrul relaxându-ne perfect corpul, păstrându-ne contractați doar muşchii care ne susțin în poziție"[697].

„Toată greutatea corpului trebuie să fie uniform repartizată pe cap şi pe antebrațe sau mâini, care se folosesc pentru suport şi pentru a controla menținerea echilibrului. Spatele capului, trunchiul, spatele coapselor şi călcâiele trebuie să fie în linie perpendiculară cu podeaua. Palmele nu trebuie împinse sub cap. Părțile superioare şi inferioare ale palmelor trebuie să fie într-o linie, altfel capul nu va sta corect pe pătură. În zona trunchiului, regiunea dorsală trebuie împinsă înainte şi în sus. Regiunea lombară şi pelviană nu trebuie împinse înainte, iar trunchiul, de la umeri la pelvis, trebuie ținut perpendicular. În timp ce stați în cap sau la revenire, ochii nu trebuie să devină roşii.

---

[694] ibidem, pag. 56, 57
[695] ibidem, pag. 57
[696] ibidem
[697] ibidem

Dacă [ei] capătă o asemenea culoare înseamnă că poziția este, în parte, defectuoasă”[698]. „În SHIRSHASANA(;) poziția corectă trebuie stăpânită pentru că o atitudine greşită în această ASANA va conduce la dureri de cap, gât şi spate”[699].
„Toate mişcările de ridicare şi de coborare din postură trebuie făcute în timpul expirației. Inspirați abia când vă aflați în poziția finală”[700].

Durata „limită pentru SHIRSHASANA depinde de capacitatea individuală şi de timpul avut la dispoziție. Se poate păstra confortabil această ASANA de la 3 [minute]”[701] la 20 de minute. „La aceste perioade se poate ajunge progresând lent, cu perseverență”[702]. „Această postură trebuie realizată totdeauna exact atât cât nu devine stânjenitoare şi obositoare”.

Pe tot parcursul execuției „vom conştientiza coborârea fluxurilor de energie cosmică prin membrele inferioare şi trunchi şi focalizarea pregnantă a acestor energii în zona creştetului chiar şi în afara corpului fizic, realizând o foarte clară şi intensă trezire şi energizare a lui SAHASHRARA. Simultan, vom sesiza preluarea energiilor telurice direct la nivelul creştetului, conştientizând o stare specifică pe care acumularea energiilor cosmice şi telurice o generează la acest nivel.

Datorită circulației subtile a fluxurilor de energie ce se focalizează în special la nivelul capului în această ASANA concentrarea minții se realizează în mod spontan mult mai uşor decât în alte ASANA-uri. Vom remarca în mod conex o stare de liniştire şi pace a mentalului. Pe acest fond general va trebui să fim atenți să emitem şi să întreținem permanent gânduri de elevare spirituală, de armonie şi de dăruire față de Divin”[703].

„Se poate întâmpla ca în timp ce se execută SHIRSHASANA ambele nări să se înfunde complet. În această situație va trebui să coborâm imediat. Cel puțin una din nări trebuie să fie totdeauna deschisă şi să permită trecerea aerului şi a PRANA-ei prin nas, pentru că altfel finele țesuturi din componența creierului pot fi afectate”[704].

„Dacă coborâm şi ridicăm picioarele drept, fără să le îndoim din genunchi, vom obține o mişcare armonioasă, lentă, iar curgerea sângelui către cap va fi pe deplin controlată. Fața nu trebuie să fie

698 ibidem, pag. 58
699 ibidem
700 ibidem
701 ibidem
702 ibidem
703 ibidem, pag. 59
704 ibidem

congestionată de mişcări repezi, iar curgerea sângelui către talie şi picioare va fi de asemenea controlată. Treptat, întreaga mişcare de ridicare sau de coborâre va trebui să decurgă din ce mai puțin forțat"[705].

„La revenire vom conştientiza dinamizarea foarte intensă a lui SAHASHRARA, sesizând o stare de dilatare şi elevare a conştiinței, de rafinare a percepțiilor interioare, de detaşare față de lucrurile nesemnificative, o interiorizare mărită însoțită de un sentiment de transcendere şi transfigurare"[706].

„Este absolut necesar să rămânem cu capul la sol cel puțin un minut şi jumătate, pentru a lăsa să se normalizeze circulația sanguină în întregul corp "[707].

„Imediat după perioada ABSOLUT NECESARĂ de cel puțin 1 minut şi jumătate de menținere relaxată a corpului şi a capului la sol, realizată după ce revenim din SHIRSHASANA, ne vom aşeza în SHAVASANA (ASANA CADAVRULUI sau postura de relaxare)"[708]:



Sursa imaginii : http://yogahome.net/wp-content/uploads/2010/06/savasana.jpg accesat la 14.07.2012

Aceasta înseamnă că, mai întâi, „ne vom întinde bine şi, dacă e posibil, vom căsca. Ne frecăm ochii şi ne comportăm ca şi când ne-

[705] ibidem, pag. 58
[706] ibidem, pag. 59
[707] ibidem, pag. 62
[708] ibidem, pag. 58

ar fi somn şi am fi obosiți. Ne întindem mai întâi lungiți pe spate, apoi ne rotim îndreptându-ne către stânga şi reîncepem operația la dreapta. Ne întindem în continuare, încordăm şi îndepărtăm degetele. După ce am căscat şi ne-am întins cât mai bine, vom resimți o stare de nonacțiune, căci a te relaxa în YOGA înseamnă a te antrena în nonacțiune. Acesta este principiul de bază, care este din nefericire cel mai adesea ignorat. Nu trebuie deci să acționăm brutal. Nu trebuie să spunem: *«Vreau* să *mă relaxez!»* Ne comportăm ca şi cum am fi duşi, lăsându-ne prinşi în inefabilul proces de fuziune al macrocosmosului cu microcosmosul propriu. Starea aceasta de abandonare este esențială"[709].

„După aceea ne vom culca în SHAVASANA, cu brațele de-a lungul corpului şi palmele, dacă se poate, orientate în sus. Va trebui acum să simțim pe cât posibil că Pământul cu forța sa de atracție atrage fiecare celulă a picioarelor noastre, fiecare moleculă, fiecare atom. Ne vom gândi la puterea atracției terestre şi îi vom abandona în întregime picioarele. Le lăsăm să atârne grele pe covor. Urmărim apoi să le mişcăm contractând muşchii şi, dacă am atins acest nivel de profunzime, vom percepe că sunt foarte deconectate şi extrem de grele. Esențialul la început este să ne focalizăm întrega atenție în picioare şi să ne abandonăm acțiunii gravifice. Parcurgem astfel de mai multe ori, mai întâi piciorul stâng în întregime, de la vârful degetelor până la bazin. Chiar dacă nu ajungem să ne destindem în întregime de la început, vom căuta să fim conştienți că îndeplinim cu toate acestea o operație extrem de importantă: localizarea precisă a zonelor de tensiune şi de contractură, de care mai întâi trebuie să devenim conştienți pentru a le putea elimina mai târziu. Deci, chiar dacă exercițiul este realizat imperfect, nu considerăm că pierdem timpul, căci esențialul este să perseverăm; astfel, rezultatele nu vor întârzia să apară, în majoritatea cazurilor, după câteva zile de antrenare răbdătoare, când vom sesiza că încep să se manifeste progrese sensibile. Din acel moment, fiecare nouă execuție ne va recompensa cu o senzație agreabilă de repaus, energizare şi destindere"[710]. De asemenea, „spre a trage foloase optime, orientatrea noastră trebuie să se facă ținând seama de polii Pământului"[711]. „Culcat, capul va fi orientat către Nord şi picioarele spre Sud"[712].

---

[709] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul I*, pag. 156
[710] ibidem
[711] Nicolae C. Tufoi, *Yoga. Izvor de sănătate*, Editura *Junimea*, Iaşi, 1977, pag. 29
[712] ibidem

„Yoghinii spun despre corpul omenesc că este polarizat astfel: partea dreaptă este [preponderent] pozitivă (+), iar partea stângă este [preponderent] negativă (–).

Unirea polilor contrari (pozitiv cu negativ) are o influență liniştitoare asupra sistemului nervos: invers se obține o excitare.

În supărări sau dureri de cap, puneți palma stângă pe frunte şi dreapta în ceafă.

Întindeți-vă pe pat şi relaxați-vă, respirați uşor şi faceți câteva minute autosugestie pronunțând audibil cuvintele: trece, trece, mă simt bine…, trece…

Liniştea vă va cuprinde şi durerile vor dispare. După un timp de practică veți renunța la calmante.

Studenții care învață pentru examene sau actorii de teatre care învață roluri, să țină palma stângă pe frunte, sprijinind cotul pe masă lângă carte. Asimilarea se va face mai rapid şi mai profund.

Se ştie că Pământul are şi el doi poli. Influența sa magnetică este resimțită mai ales de către persoanele sensibile.

Yoga ține seama de acest fapt şi recomandă executarea exercițiilor cu fața spre nord (cele ce se execută în picioare sau stând)”[713].

„Orice altă orientare va împiedica buna desfăşurare a exercițiilor şi în consecință avantajele vor fi diminuate.

Când stați cu fața la Răsărit, polul negativ al Pământului vă influențează partea stângă care este tot negativă, deci orientarea este rea şi vă va provoca indispoziții.

Buna dispoziție, desfăşurarea muncii noastre cu eficiență sporită, sau diminuată, va fi influențată de orientarea noastră în raport cu polaritatea Pământului.

Nu este bine să considerați orientarea ca un fapt de importanță minoră.

Când cunoaşteți importanța orientării, şi când ştiți că nu cere nici un efort, de ce să o neglijați?”[714]

„Este foarte important ca relaxarea să urmeze după postura stând pe cap şi în această direcție celebrul yoghin BRAHKACHARY indică chiar să se stea în relaxare cel puțin jumătate din timpul afectat lui SHIRSHASANA”[715].

---

[713] ibidem, pag. 28, 29
[714] ibidem, pag. 29
[715] Mişcarea de Integrare Spirituală în Absolut, *Curs Yoga - Anul II*, pag. 58

„SHIRSHASANA va fi plasată întotdeauna ultima în şedinţa de ASANAS pe care o realizăm”[716].

„Această postură însă nu trebuie să fie practicată fără a fi realizat în prealabil încălzirea şi încă cel puţin o jumătate de oră alte câteva ASANAS”[717].

„Prin practică perseverentă se ajunge la o automatizare a gesturilor în SHIRSHASANA, iar postura devine chiar odihnitoare. Un începător trebuie întotdeauna să facă [această] ASANA la perete. Dacă se execută la perete, distanţa de la acesta până la cap trebuie să fie de 5-7 cm. Dacă este mai mare, coloana se va curba şi stomacul se va bomba. Greutatea corpului se va simţi numai pe coate şi poziţia capului se poate schimba. Faţa va deveni roşie iar ochii umflaţi. Pentru începători este foarte indicat să se aşeze într-un colţ unde doi pereţi se întâlnesc, plasând capul la 5-7,5 cm depărtare de fiecare perete. În timp ce capul stă lângă perete sau într-un colţ, începătorul va trebui să expire, săltând picioarele, sprijinind şoldurile de perete pe măsură ce urcă picioarele. Apoi el trebuie să întindă spatele vertical şi gradat să părăsească suportul peretelui, învăţând să-şi stăpânească echilibrul. În timp ce coboară, el poate să sprijine labele picioarelor şi şoldurile de perete, să alunece în jos şi să îngenuncheze punând genunchii la podea. Mişcările de coborâre şi ridicare trebuie, pe cât posibil, să fie făcute în timpul expiraţiei. Avantajul pe care începătorul îl are dacă se aşează într-un colţ este că atunci capul şi picioarele vor forma un unghi drept între pereţi şi el va fi sigur de poziţia dreaptă. Dacă el se va rezema de un perete drept, după un anumit timp echilibrul său poate deveni nesigur, el putând să se balanseze într-o parte, în timp ce picioarele pot să se sprijine de perete cu o uşoară înclinare fie a taliei, fie a şoldurilor. Începătorul nu trebuie să stea mult în poziţia înclinată, greşită, ci va trebui să se corecteze. Cu timpul el poate învăţa să se echilibreze fără sprijin exterior, dar din obişnuinţă, corpul său poate sta încă înclinat sau capul poate să nu fie drept. Este greu de a corecta o poziţie greşită stând pe cap atâta timp cât nu se înlătură obiceiul greşit de a ţine coloana sau capul strâmbe atunci când stăm în poziţii obişnuite. Mai mult, această postură executată rău, poate genera dureri de cap sau la ceafă, umeri şi spate. Dar cei doi pereţi ai colţului îl vor ajuta pe începător să menţină ASANA simetric”[718].

[716] ibidem
[717] ibidem
[718] ibidem, pag. 57

„După ce s-a depăşit prima fază de învăţare a posturii şi nu mai este nevoie să ne sprijinim pentru menţinerea echilibrului, vom continua să executăm SHIRSHASANA lângă un perete, pentru a evita orice risc. Căderea din această postură, pe spate, este foarte neplăcută şi poate implica chiar accidente sanguine sau legate de lovirea corpului de un anumit obiect din cameră. Totuşi, pentru că stăm în apropierea unui perete, nu va trebui să cedăm tentaţiei de a ne sprijini în permanenţă de perete. Şi în această situaţie pot apare rezultate negative deoarece, neştiind când să ne oprim, se poate continua statul în cap dincolo de limitele normale fireşti ale corpului"[719].

„**ATENŢIE!** Elementele conţinute în paragrafele referitoare la «Tehnica de execuţie»(;) sunt deosebit de importante şi ignorarea acestor indicaţii, oricât de nesemnificative ar părea la prima vedere, micşorează eficienţa acestei ASANA sau chiar pot provoca tulburări grave"[720].

„Contraindicaţiile la postura stând pe cap sunt puţin numeroase şi surprinzător de puţin draconice faţă de ceea ce am putea crede la prima vedere. Este demn de reţinut, şi experienţa o probează întotdeauna, că acele cazuri de interdicţie formală sunt rare. SHIRSHASANA este cu uşurinţă accesibilă la 90% dintre cei care practică YOGA. Chiar şi cei de peste 60 de ani o pot realiza cu uşurinţă dacă o abordează cu măsură şi bun simţ. Dacă arterele şi vasele creierului sunt sclerozate, trebuie să ne abţinem să practicăm această postură. La fel stau lucrurile şi în cazurile de anevrism, de hipertensiune accentuată sau boli grave ale inimii.

Persoanele care fumează foarte mult, care consumă din abundenţă sare şi carne, riscă, prin practica acestei posturi să se expună la anevrism (dilatare patologică, localizată pe o anumită porţiune a peretelui unei artere). Cei care, din anumite motive, nu pot respecta o dietă simplă şi cumpătată zilnic, sunt sfătuiţi să nu practice acest exerciţiu mai mult de 10 minute pe zi. La aceste persoane impure se pot sparge cu uşurinţă vase de sânge dacă se stă prea mult timp în SHIRSHASANA, sau poate apare fenomenul de embolie (astuparea unui vas de sânge cu o substanţă străină, care poate fi un cheag de sânge, o bulă de grăsime sau de aer)"[721].

---

[719] ibidem, pag. 58, 59
[720] ibidem, pag. 56
[721] ibidem, pag. 61

„Copiii până la 14 ani nu vor trebui să practice această postură deoarece la ei oasele gâtului nu sunt pe deplin dezvoltate. După perioada de pubertate însă, nu mai este absolut nici un pericol şi este chiar indicat să fie făcută pentru a ajuta la dezvoltarea completă şi armonioasă a sistemului endocrin.

În timpul ciclului, femeile nu vor trebui să practice această ASANA decat în a doua zi, iar gravidele nu vor mai practica după a treia lună de sarcină. În general, în timpul stărilor infecțioase care au ca focar zona capului, nu este indicat să practicăm SHIRSHASANA"[722].

„Persoanele amenințate cu dezlipirea retinei nu vor practica. Acelaşi lucru e valabil în afecțiunile grave ale ochilor, în formă cronică, precum conjunctivită, glaucom. Din contră, miopia, prezbitismul sau astigmatismul, care sunt legate de simple deformări ale ochilor, temporare sau nu, nu intră în această categorie. Aici, din contră, SHIRSHASANA le poate fi foarte favorabilă, având efecte curative"[723].

Tot printre contraindicații: „Otite în forma gravă sau alte afecțiuni inflamatorii ale urechii. Chiar şi după vindecare vom căuta ca cel puțin o lună de zile să nu practicăm, reintrând apoi în normal"[724].

„Unele persoane încep să practice haotic această ASANA, imediat după ce au citit despre ea într-o carte. Acest lucru este foarte periculos, deoarece SHIRSHASANA realizată incorect poate genera multe boli. Albirea prematură a părului, căderea părului, anumite probleme cu ochii, unele afecțiuni mentale sau psihice, dislocări ale buricului etc. pot apare în anumite cazuri foarte rare, prin practicarea incorectă a acesteia. Aceste dezechilibre, rezultate dintr-o exersare incorectă a acestei ASANA, pot fi evitate şi eliminate cu uşurință prin practicarea ei corectă"[725].

„Chiar în cazurile în care nu ştim că există în ființa noastră unele afecțiuni care ne interzic efectiv SHIRSHASANA, pericolul este minim, căci există elemente avertizoare suficient de elocvente care îl atenționează pe un asemenea practicant. Dacă, de exemplu, postura stând pe cap provoacă imediat o violentă migrenă care se agravează la fiecare nouă tentativă, trebuie să renunțăm la această postură, cel puțin temporar.

Vâjâituri, bâzâit în urechi sau țiuituri care se intensifică la fiecare execuție, trebuie să ne predispună la prudență. Dacă o stare de țiuit sau de bâzait se produce la primele încercări, atenuându-se

[722] ibidem, pag. 62
[723] ibidem, pag. 68
[724] ibidem
[725] ibidem, pag. 62

însă pe zi ce trece, acesta este un fenomen normal şi nu trebuie să ne cauzeze nici un fel de nelinişte.

Hipotensiunea este o contraindicație atunci când tensiunea arterială coboară sub 9 (maxima).

Uşoare amețeli pot adesea să survină, mai ales când greşim şi ne ridicăm imediat după această postură”[726].

„SHIRSHASANA este considerată regina ASANAS-uri lor, iar efectele conferite de practica acesteia sunt nenumărate”[727]. O parte dintre ele le-am relevat puțin mai devreme.

„Este(;) important să reținem că activează SAHASRARA CHAKRA, fiind cea mai puternică postură folosită pentru aceasta”[728].

Totodată, „SHIRSHASANA produce în mod automat efecte importante la nivelul scheletului deoarece întreaga greutate a corpului se odihneşte pe craniu. Acțiunea sa se întinde de asemenea la partea inferioară a coloanei, mai ales la articulația celei de-a 5-a vertebre lombare şi a sacrului, pe care se sprijină întregul edificiu al scheletului şi se suprapun vertebrele. Cea de-a 5-a vertebră lombară suportă astfel întreaga greutate a corpului uman, picioarele fiind lăsate la o parte. Ea este prin urmare supusă unei presiuni maxime, discul său fiind în mod special vulnerabil. În SHIRSHASANA, vertebrele lombare nu mai suportă decât greutatea picioarelor şi a bazinului.

Atunci când poziția stând pe cap este practicată în echilibru perfect, în mod automat vertebrele lombare se plasează în poziția normală cea mai favorabilă. Aceasta explică de ce SHIRSHASANA elimină rapid «durerile de şale» datorate şederii prelungite în picioare.
Cervicalele primesc acum întreaga greutate a corpului, ceea ce nu atrage după sine nici un risc, deoarece un gât normal se tasează în poziție de apărare, găsindu-se în această postură retras între umeri”[729].

„În YOGA se consideră că abdomenul este uzina întregii ființe, el fiind zona cuprinsă între pelvis şi diafragmă, care în YOGA este considerată vitală”[730].

„În afara unei repuneri în circulație a sângelui stagnat în organele abdominale, SHIRSHASANA decongestionează viscerele din

[726] ibidem
[727] ibidem, pag. 63
[728] ibidem
[729] ibidem, pag. 63, 64
[730] ibidem, pag. 66

partea de jos a pântecului, zonă în care postura stând pe scaun prelungită creează o congestie aproape permanentă. Trebuie să menționăm în trecere că afecțiunile de prostată, care în general îi chinuie pe bărbați după varsta de 50 de ani, sunt mult agravate, dacă nu chiar provocate de această congestie.

În postura stând pe cap, prostata este eliberată, ceea ce atrage după sine o ameliorare imediată. Organele genitale sunt de asemenea profund decongestionate. Viscerele ptozate (rinichi, stomac, intestine) îşi reiau locul lor de drept şi forma normală printr-o practică sistematică şi un antrenament progresiv care ne va permite să atingem duratele curative (de ordinul a de trei ori câte cinci minute, sau altfel spus, un sfert de oră pe zi în medie)”[731].

„Unul dintre principalii beneficiari din practica lui SHIRSHASANA este sistemul digestiv cu glandele sale anexe, în special ficatul care suferă de pe urma congestiei aproape continue la majoritatea sedentarilor. Trebuie să reținem că întregul sânge venos provenit din sistemul digestiv traversează ficatul. Astfel înțelegem de ce este atât de important să evităm orice congestie hepatică. Aici, de asemenea, circulația venoasă condiționează circulația arterială şi nu invers. Drenarea sângelui venos din sistemul digestiv antrenează imediat un aflux de sânge arterial, de unde rezultă ameliorarea funcțiilor digestive”[732].

„În timpul posturii stând pe cap, ficatul beneficiază de un masaj eficient. Fiind foarte compresibil, el se aplatizează sub presiunea diafragmei în poziția stând în picioare sau stând pe scaun. În timpul respirațiilor profunde, mişcarea de du-te-vino a diafragmei masează ficatul.
Acest masaj devine însă cu mult mai puternic şi mai eficient în timpul posturii stând pe cap, căci în timpul inspirației diafragma se aplatizează şi respinge ficatul şi întreaga masă viscerală care apasă asupra lui. Deşi mai discret decât ficatul, splina, şi ea, de asemenea, adesea congestionată, beneficiază de acelaşi masaj”[733].

În ceea ce priveşte plămânii, „SHIRSHASANA modifică radical maniera noastră de a respira. În poziția stând pe scaun sau în picioare, plămânii sunt plasați la etajul superior, care devine etajul inferior în poziția inversă. Organele abdominale realizează atunci

---

[731] ibidem
[732] ibidem
[733] ibidem, pag. 66, 67

presiune asupra diafragmei. Aerul conținut în plămâni în timpul eventualilor timpi de reținere a suflului se găsesc deci sub o uşoară presiune, ceea ce deplasează în mod armonios alveolele pulmonare şi favorizează trecerea oxigenului prin membrana pulmonară, fără a jena prin asta evacuarea bioxidului de carbon, care datorită proprietăților sale fizice se elimină cu uşurință. SHIRSHASANA acționează mai ales în timpul expirației, faza capitală a actului respirator. O expirație incompletă implică stagnarea permanentă a aerului rezidual, viciat şi toxic în plămani, reducând prin urmare cantitatea de aer care ne este posibil să o inspirăm, căci nu se poate umple un recipient decât în măsura în care el a fost vidat (golit) înainte. Din această cauză, plămânii ființei civilizate sunt foarte prost ventilați.
SHIRSHASANA facilitează expirația profundă prin presiunea organelor asupra diafragmei. Aceasta explică pentru ce yoghinii susțin că această postură conduce de la sine la PRANAYAMA [(adică la controlul respirației)], cu condiția să respirăm totdeauna pe nas"[734].

În acelaşi timp, „un(;)punct capital pentru sănătatea noastră în această ASANA îl constituie faptul că partea superioară a plămânilor este foarte bine ventilată, ceea ce imunizează împotriva tuberculozei, căci bacilul Koch moare în contact cu oxigenul din aer"[735].

Şi creierul beneficiază copios de această asană. „Înainte de a analiza efectele lui SHIRSHASANA asupra creierului, trebuie să reținem câteva date esențiale. Creierul este o gigantică rețea unde miliarde de celule nervoase trăiesc şi acționează. El este organul cel mai vascularizat al organismului, căci nevoile în sânge sunt enorme în comparație cu acelea ale altor organe sau țesuturi.

Creierul este irigat zilnic de 2000 litri de sânge, în medie. Capilarele sunt vasele sanguine unde circulă globulele roşii. Lungimea lor totală atinge 100.000 km. Numai un gram de țesut muscular conține aproximativ 8 metri de capilare, în schimb, un gram de materie cerebrală albă cuprinde 300 metri. Scoarța cerebrală, supranumită materia cenuşie, cuprinde (într-un gram) 1000 metri.

Aceste capilare sunt elastice şi foarte sensibile la variațiile de presiune. Destinse sau relaxate, ele lasă să treacă globulele cu cea mai mare uşurință; crispate sau încordate, ele astupă.

În timpul lui SHIRSHASANA, sângele ajutat de greutate afluează din abundență şi, sub o uşoară presiune în rețeaua vasculară cerebrală, provoacă aici o purificare profundă.

---

[734] ibidem, pag. 67
[735] ibidem

SHIRSHASANA cauzează deci, sau restituie, elasticitatea capilarelor. Abundenta curățire şi ampla deschidere a capilarelor cerebrale spasmate elimină majoritatea migrenelor şi a cefaleelor, de cele mai multe ori extraordinar de repede, fără a mai fi nevoie să mai recurgem la droguri”[736].

„SHIRSHASANA favorizează şi stimulează foarte mult funcțiile intelectului”[737], „prin inversarea fluxurilor energetice în ființă”[738]. („Această ASANA, permite o totală inversare a sensului curenților subtili de forță ai ființei”[739].) În mod obişnuit, primim energie cosmică prin creştet, aceasta fiind repartizată în continuare în întreaga ființă, unde e preluată mai ales la nivelul plexului solar (MANIPURA CHAKRA). Postura stând pe cap, unică în felul ei, inversează radical această situație, astfel încât în SHIRSHASANA, energiile cosmice sunt recepționate (captate) prin membrele inferioare şi aduse prin trunchi pentru a focaliza în cele din urmă, grație concentrării adecvate a practicantului, în regiunea creştetului, în afara corpului fizic, la nivelul centrul subtil coronar, cel mai important în întreaga ființă. Aceasta atrage după sine o focalizare a energiilor cosmice la acest nivel, astfel încât practicantul nu mai poate pierde nimic din fluxurile cosmice pe care le captează. În plus, energiile specifice telurice operează în planurile specifice ființei noastre, permițând o activare rapidă a aspectelor grosiere ale lui SAHASRARA. Aceasta atrăgând după sine o certă dinamizare şi amplificare a potențialului mental latent”[740]. Astfel, „memoria se ameliorează foarte mult, iar capacitatea de concentrare creşte [şi ea] foarte mult. Rezistența la oboseală nervoasă se măreşte şi o gamă largă de stări de anxietate sau nervozitate se împrăştie destul de repede prin practica sa zilnică. Grație ameliorării funcționării fiziologice cerebrale, SHIRSHASANA permite fiecăruia să obțină un profit excepțional şi să-şi amplifice resursele intelectului, aceasta atrăgând după sine importante progrese spirituale”[741].

„Craniul conține de asemenea şi hipofiza, o glandă mică, măsurând 1 cm şi cântărind aproximativ 6 grame, ce se află în profunzimile creierului, precum şi hipotalamusul care orchestrează acțiunea tuturor celorlalte glande endocrine, influențând întregul organism.

---

736 ibidem
737 ibidem, pag. 67
738 ibidem
739 ibidem, pag. 56
740 ibidem
741 ibidem, pag. 67, 68

SHIRSHASANA regularizează deci funcțiile acestora şi are o acțiune salutară asupra glandei tiroide care reglează în special metabolismul şi contribuie din plin la menținerea tinereții organismului. Se ştie că ablația tiroidei are ca efect o îmbătrânire precoce şi o moarte prematură.
În cazurile de alterări patologice ale tiroidei, acestea cauzează cretinism. De asemenea, SHIRSHASANA ne ajută foarte mult să ne regăsim sau să ne păstrăm greutatea normală. Ea îi face să slăbească pe cei care trebuie să piardă greutate şi adaugă kilograme atunci când este necesar"[742].

„SHIRSHASANA are asupra organelor de simț efecte surprinzătoare. Vederea se ameliorează foarte mult, aceasta mai ales pentru că aparatul ocular - aici fiind cuprinşi şi centrii cerebrali ai vederii precum şi retina în special, care sunt mari consumatori de oxigen - beneficiază de un important aflux suplimentar de sânge arterial. Pentru a ne convinge de eficacitatea lui SHIRSHASANA, înainte de a aborda postura, putem recurge la un ziar plasat chiar la 2 metri de noi, unde vom căuta să citim caracterele. Practicăm apoi SHIRSHASANA şi la revenire ne relaxăm la sol un minut şi privim din nou ziarul de la aceeaşi distanță. Vom constata astfel că imaginea este mult mai clară"[743].

„Auzul, de asemenea este susceptibil să se amelioreze datorită lui SHIRSHASANA"[744].

Creierul mic este, la rându-i, ajutat prin SHIRSHASANA. „Organ de mărimea unei portocale, situat la baza creierului"[745], el „este legat de toți centrii motori voluntari şi rolul său constă în a coordona mişcările"[746]. De aceea „în cazul unei ființe private de creierul mic, deşi rămâne în viață şi e conştientă, ea devine totuşi neîndemanatică, mişcările sale fiind stângace şi prost coordonate. Ea are dificultăți în a-şi păstra echilibrul. Creierul mic este deci direct implicat în execuția mişcărilor, în echilibru. Practica lui SHIRSHASANA va crea un aflux suplimentar de sânge în creierul mic, fapt ce are ca urmare o amplificare a simțului echilibrului, o mai bună coordonare a mişcărilor, siguranță şi grație în orice gest"[747].

---

[742] ibidem, pag. 68
[743] ibidem
[744] ibidem
[745] ibidem
[746] ibidem
[747] ibidem

Nici efectele estetice, cosmetice, generate de postura statului pe cap nu sunt de neglijat. „Ameliorând statica coloanei vertebrale, SHIRSHASANA ne permite să avem o atitudine dreaptă şi o alură în mod natural suplă, grațioasă. Inundă din abundență fața cu sânge arterial, epiderma va fi extraordinar de bine hrănită, chiar mult mai bine decât cu orice cremă anti-rid.
Ridurile se nasc mai întâi pe frunte şi la colțul ochilor, aproape de tâmple (laba gâştii) pentru că aceste zone sunt foarte slab irigate. Grație efectului salutar al lui SHIRSHASANA, stocării unei cantități suplimentare de energie cosmică în zona craniană, pielea reîntinereşte şi este regenerată. Ridurile născânde se şterg, tenul se împrospătează, ochii devin strălucitori şi magnetici, întreaga ființă reflectă sănătate”[748].

„SHIRSHASANA ajută de asemenea extraordinar de mult să se învingă insomnia şi favorizează circulația sanguină în picioare. După ce am abordat postura timp de câteva minute, la revenirea la poziția normală, vom constata că picioarele au o tentă roz şi se reîncălzesc”[749], iar ***somnul**, accentuez deosebit aceasta,* **ne va fi mai lin**.

De ce simt nevoia acestui accent? De ce atribui somnului o importanță atât de aparte?

„Corpul uman este format din două corpuri: fizic, pipăibil(;) şi bioenergetic, demonstrabil”[750].

„Unul dintre componentele care formează corpul bioenergetic este şi vitalul”[751].

„Corpul vital este acea materie fluidică ce ne înconjoară corpul fizic”[752].

„Conform, legii divine, vitalul iese din corp pentru a se reîncărca şi a face față solicitărilor zilei de mâine, pentru că noi suntem echivalentul unui acumulator care se descarcă. Şi atunci avem nevoie de(;) încărcare energetică”[753].

---

[748] ibidem, pag. 68, 69
[749] ibidem, pag. 69
[750] Valeriu Popa, intervievat de Adriana Caranfil, în Adriana Caranfil, *op.cit,* pag. 16
[751] ibidem
[752] ibidem
[753] ibidem

„Ne încărcăm energetic din alimentele consumate, pe de o parte, însă elementele de o importanță deosebită nu le putem lua decât din spațiu”[754]. Motiv pentru care, el, corpul vital, „în timpul nopții(;) părăseşte corpul fizic”[755] şi „se reîncarcă în timpul nopții în spațiu”[756].

„Maxima încărcare cu energie a organismului are loc între orele 21 şi 24, scăzând treptat în intensitate până la ora 4 dimineața, când se opreşte”[757].

„Consumul maxim de energie are loc ziua, între orele 9 şi 12 (observați similitudinea de ore). Energia se consumă treptat până la ora 16, organismul deja începând să resimtă oboseala”[758]. „Radioul şi televizorul(;) agitația şi stresul cotidian, perturbă aceste ritmuri ancestrale, conducând la dereglări ale organismului pe care tehnica medicală, rămasă mult în urma celorlalte descoperiri, nu mai poate să le rezolve în totalitate. **Valeriu Popa** afirma cam acelaşi lucru, că orele de somn cele mai bune sunt în pas cu natura, adică 21-2, la ora 2 începând trezirea naturii. Somnul de dimineață era considerat boală curată”[759].

„Somnul de noapte este absolut necesar pentru regenerarea întregului organism.

În timpul somnului se produc anumiți hormoni.

Cortizonul produs de organism condiționează reacția antiinflamatoare, linişteşte durerea. Acțiunea sa este legată de temperatura corpului. Cu cât temperatura este mai scăzută (dimineața sau în timpul siestei) cu atât hormonul este mai activ [760].

„*Hormonul de creştere* este secretat în timpul somnului lent, profund(;). La adult el reglează producerea de grăsimi.

Melatonina este secretată de glanda pineală în întuneric. Ea este un izvor al tinereții, încetinind îmbătrânirea”[761].

Pe durata cât ne aflăm în „somn foarte profund(;) corpul se repară. Toate funcțiile încetinesc”[762].

„Somnul are 5 *cicluri de durată* inegală:

1. Somn lejer, tranzit între veghe şi somn;
2. Somn lejer, încă 20 de minute;

---

[754] ibidem
[755] ibidem
[756] ibidem, pag. 17
[757] Speranța Anton, *op. cit.*, pag. 93
[758] ibidem
[759] ibidem
[760] ibidem
[761] ibidem, pag. 94
[762] ibidem

3. Somn profund;
4. Somn foarte profund, când corpul se repară. Toate funcțiile încetinesc. Aceste 4 cicluri reprezintă somnul lent;
5. Somn rapid, al viselor (20 [minute]-30 minute).

Se revine apoi la ciclul veghe somn.

Atât stării de veghe, cât şi stării de somn îi corespund anumite unde cerebrale care pot fi depistate la encefalograf.

1. În starea de veghe, apar undele beta cu frecvențe f = 14-21Hz. Ele corespund lumii fizice în care există noțiunea de spațiu şi timp;
2. În starea de semisomn, există undele alfa cu frecvențe f = 7-14 Hz, corespunzătoare lumii spirituale. Nu există noțiunea de spațiu şi timp. Frecvența f = 10 Hz este numită şi frontiera PSI deoarece sub nivelul ei apar fenomene de parapsihologie: telepatie, premoniție(;) etc. La frecvența f = 10 Hz se interconectează cele două emisfere cerebrale: dreapta intuitivă, folosită la ascultarea muzicii, admirarea naturii etc. şi stânga cu rol analitic, logic (la stângaci este invers)”[763];
3. „În starea de somn se emit unde teta cu frecvențe f = 4-7 Hz. Şi la anestezie generală se activează aceste unde;
4. În timpul somnului profund, apar undele delta cu frecvență mai mică de 4 Hz. Este domeniul inconştientului”[764].

„Numărul de ore de somn depinde de vârstă, de constituție. Persoanele vârstnice dorm mai puțin, copiii mai mult. În general trebuie asigurate 8 h de somn profund. Pentru sistemul imunitar, somnul este vital ca stimulent şi regenerare. Substanțele care produc somnul stimulează şi producția de interleucină, una dintre cele mai importante arme ale sistemului imunitar. Când contractăm o răceală, interleucina e produsă în cantitate mai mare şi noi ne vindecăm dormind”[765].

„Dacă aveți prin preajmă o apă curgătoare, dormiți în unghi de 90 de grade față de circulația apei, indiferent de punctul cardinal. Oamenii care dorm paralel cu cursul de apă şi în aceeaşi direcție se trezesc cel mai des epuizați a doua zi, iar dacă dorm în direcția opusă

[763] ibidem
[764] ibidem
[765] ibidem

se trezesc cu capul greu, pentru că fluxul de energie e prea puternic. Poate creşte şi tensiunea arterială în acest caz.

Camera trebuie să fie orientată spre Sud-Est, patul orientat cu capul spre Nord sau Vest. Nu se doarme pe spate, ci pe dreapta la culcare şi pe stânga la sfârşit”[766].

„Când vă treziți, petreceți primele câteva minute doar culcat în pat”[767]. (Trezire blândă: nu imediat coborâre.) „Întindeți muşchii, şi clipiți ochii”[768]. Ați văzut cum se trezesc pisicile? E adaptarea firească la ritmul biologic de zi.

Tot înainte de a vă da jos din pat:

- „Pur şi simplu contractați şi relaxați degetele de la picioare”[769]. „36 de serii, o serie însemnând o contractare şi o relaxare”[770]. Uşurează reluarea în primire a corpului fizic de către corpul vital;
- „Loviți uşor cu degetele pe stern, la încheietura celei de a doua vertebre, imediat sub cele două clavicule; loviți în ritm constant sau într-un ritm de vals, timp de aproximativ 20 de secunde”[771]. De ce? Deoarece „dacă ciocănim uşor cu degetele în zona în care este situat timusul, stimulăm funcțiile acestuia şi ajutăm la buna funcționare a sistemului imunitar”[772].

Băut îndată după coborârea din pat, „un pahar de apă dimineața pe stomacul gol face minuni”[773]. De regulă, după nici câteva minute veți merge la toaletă.

Aici (*şi-atenție: nu-i nici o glumă!*) contează foarte mult poziția în care ne aşezăm.

„Ştiai că o cauză mai puțin cunoscută a constipației şi a afecțiunilor herniei, colonului, vezicii, prostatei şi altor boli pelviene este poziția pe toaletă?”[774].

---

766 ibidem

767 http://ro.ixarticle.com/articles/51489/, accesat la 02.12.2012

768 ibidem

769 Henry B. Lyn, *Secretele MEDICINEI CHINEZE. Sănătate de la A la Z*, Traducere de Dana Ligia Ilin, Editura *Polirom*, Iaşi, 2006, pag. 150

770 ibidem

771 Ann Holdway, *op. cit.*, pag. 90

772 ibidem

773 http://medlive.hotnews.ro/cum-putem-scapa-de-constipatie.html, accesat la 23.04.2012

„Prin designul conceput greşit din punct de vedere al poziției corecte, toaleta modernă împiedică evacuarea completă a materiilor fecale din intestin, favorizând constipația”[775].

Despre ce este vorba?





Sursa imaginii: http://www.neuronu.ro/educativ-motivational/wc-ul-modern-dusmanul-colonului/, accesat la 28.12.2012

Postura „ghemuită este o poziție naturală, în care colonul este suportat şi ținut aliniat de către contactul strâns cu peretele abdominal. Aceasta duce la o eliminare uşoară a materiilor din intestin, fără a implica crearea unor presiuni intraabdominale, cu repercusiuni asupra sănătății noastre. În acest fel, tranzitul prin colon este ajutat de propria greutate a materiilor fecale, a presiunii pereților abdominali, presiune naturală rezultată din poziție, ceea ce este mult mai sănătos față de poziția pe care o necesită o toaletă modernă.

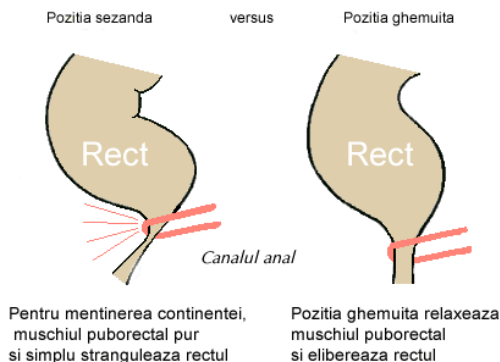
La toaleta modernă, pentru defecație este necesară contracția muşchilor abdominali cu implicații negative asupra reîntoarcerii venoase sangvine (risc de tromboză venoasă). De asemenea, creşterea presiunii în cavitatea abdominală determină creşterea presiunii şi în cutia toracică, împiedicând circulația sângelui şi a schimburilor gazoase de la nivelul plămânilor”[776].

---

774 http://www.neuronu.ro/educativ-motivational/wc-ul-modern-dusmanul-colonului/, accesat la 28.12.2012

775 ibidem

776 http://www.colonhelp.ro/traieste-sanatos/complicatiile-toaletei-moderne-2.html, accesat la 28.02.2012



Sursa imaginii: http://www.colonhelp.ro/traieste-sanatos/complicatiile-toaletei-moderne-2.html, accesat la 28.02.2012

„Majoritatea problemelor colonului, determinate de toaleta modernă, apar preponderent în două zone: în zona cecului, în partea dreaptă în cadranul inferior, şi în zona sigmoidiană, în cadranul inferior din partea stângă”[777].

„Când se foloseşte o toaletă modernă, nu există nici un fel de presiune mecanică în acea arie, astfel încât materiile fecale stagnează la acel nivel. Menținerea timp îndelungat în colon a materiilor fecale favorizează absorbția suplimentară de apă şi îngreunează eliminarea lor”[778]. Totodată, „implicit [favorizează] acumularea toxinelor în colon. Aceste toxine sunt absorbite apoi în fluxul sangvin. Cu folosirea toaletei moderne sunt asociate şi alte boli, precum incompetența valvei ileocecale, eliminarea incompletă şi strictura sigmoidiană”[779].

În timpul defecației, se formează, între rect şi anus unghiul anorectal. El trebuie luat, de asemenea, în considerare[780]. „Valoarea normală a acestui unghi este de 90 de grade”[781]. Acest „unghi(;) este aproape drept atunci când este adoptată poziția pe vine. Această poziție este recomandată pentru defecație şi pentru a preveni constipația şi hemoroizii”[782].

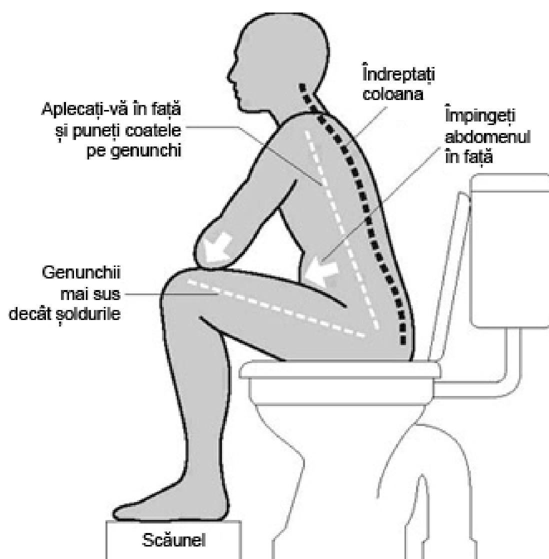
---

777 ibidem
778 ibidem
779 ibidem
780 ibidem
781 ibidem
782 ibidem

„Poziția sezândă, folosită pentru defecație, modifică unghiul anorectal şi cauzează dificultate în eliminarea bolului fecal”[783]. „Poziția sezândă la defecație îi determină pe oameni să îşi țină respirația (fenomen cunoscut sub numele de «Valsalva Maneuver») prea mult timp, ceea ce suprasolicită sistemul cardiovascular şi poate fi cauză de moarte subită”[784]. „Toaleta modernă solicită mai mult efort decât poziția pe vine, folosită tradițional pentru defecație”[785].

„Soluția o reprezintă aşezarea unui taburet de 20-30 cm sub picioare, atunci când ne aşezăm pe toaletă”[786], astfel încât genunchii să fie mai sus decât şoldurile.

Totodată: „aplecați-vă în față şi puneți coatele pe genunchi; îndreptați coloana; împingeți abdomenul în față”[787].



Sursa imaginii: http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012

[783] ibidem
[784] ibidem
[785] ibidem
[786] http://www.neuronu.ro/educativ-motivational/wc-ul-modern-dusmanul-colonului/, accesat la 28.12.2012
[787] http://www.lepicol.ro/importanta-unui-colon-sanatos.html accesat la 16.12.2012

Veți obține patru avantaje:

1. „Eliminarea materiilor fecale este mai rapidă, mai uşoară şi completă. Poziția «pe vine» contribuie la prevenirea stagnării fecalelor în colon, factor major în apariția cancerului de colon şi sindromului de colon iritabil.
2. Poziția ghemuită la toaletă protejează nervii care controlează prostata, vezica şi uterul.
3. Poziția ghemuită închide etanş valva ileocecală, dintre colon şi intestinul subțire. În cazul poziției şezânde la toaletă, această valvă nu se închide bine, favorizând ajungerea toxinelor în intestinul subțire.
4. Poziția ghemuită este un tratament non-invaziv eficient al hemoroizilor şi o metodă de prevenire a constipației şi cancerului de colon"[788].

Ne-am decompresat. Începem (cu fereastra deschisă!) o jumătate de oră (- sau chiar o oră dacă bugetul timpului ne permite -) de exerciții fizice. Ne sunt bune şi pentru tonus şi pentru prevenirea constipației.

Concret. Ce facem? Cum? În ce ordine?

Sigur, nu îmi propun să vă dau o «rețetă» de exerciții. Vă încurajez chiar să fiți creativi în alegerea lor.

Fac doar, succint, nişte sugestii cu caracter de principiu. Dar pe care ştiu că nu vi le spune nimeni (sau aproape nimeni) şi de care depind multe. (Cum singuri veți constata aplicându-le.)

- Toate exercițiile le veți face îmbrăcați doar cu chiloți (după caz - adică doamnele - : şi cu sutien), şi având fereastra camerei larg deschisă. Desigur, iarna, în situație de frig foarte mare afară şi/sau în apartament, veți mai pune, dacă simțiți nevoia, câte ceva pe Dumneavoastră (Un maiou, un pantalon de trening, o pereche de ciorapi. Pe care le veți scoate însă îndată ce începeți să vă încălziți. *Protejați-vă de frig şi,*

[788] http://www.colonhelp.ro/traieste-sanatos/complicatiile-toaletei-moderne-2.html, accesat la 28.02.2012

totodată evitați să transpirați! – Cum ştii, te-mbolnăveşte frigul, dar şi transpirația.)

- Începeți, în picioare fiind şi cu tălpile depărtate la nivelul umerilor (aşa încât să vă asigurați o bună stabilitate), prin două minute de rotiri ale capului şi de extensii ale gâtului. Cât mai în față, cât mai în spate, cât mai la stânga, cât mai la dreapta şi cât mai jos puteți. Fireşte: fără să forțați. Astfel, după mai multe săptămâni de exersare progresivă, veți ajunge, de exemplu, să vă aduceți urechea să fie perfect paralelă cu umărul.

- Imediat după aceste aceste mişcări de flexibilizare şi de fortificare a gâtului (adică implicit a funcției respiratorii) continuați cu 17 minute de alergare uşoară; pe care, în situație de cameră mică şi de vecini simandicoşi, o puteți face, la fel de bine, pe loc şi pe vârfuri. (Nu pierdeți vremea cu măsuratul minutelor pe ceas. Dacă sunt 16 sau sunt 19 e la fel de bine. Şi iar, regula de aur: nu forțați! Poate că în prima zi vă veți opri chiar după numai două minute. Mâine veți putea trei. Şi tot aşa, progresiv.) Important este doar să vă activați cât mai mult sânge. 17 minute este durata unei circulații complete a sângelui în sistemul circulator. (Ce importanță are? Ne lămurim printr-un exemplu: „Ai răcit. Ai o stare de indispoziție. Du-te acasă! În prima zi: Aleargă până la 1000. Aleargă. Fă-ți un automasaj. Te doare-n gât? Fă-ți o gargară! Cu ce? Cu sare. Masează-ți bine gâtul. La ora douăsprezece mai faci încă o dată. Şi mâine dimineață te duci de la 40 de grade, te duci la 37 de grade. Ce-ai făcut, în această mică practică? Ai alergat. Ai activat sângele. Până la 1000 sunt câteva minute bune. Dar dacă poți să alergi până la 17 minute, ai făcut o circulație completă a sângelui în sistemul tău. Toate focarele, toate depozitele care începuseră să se dezvolte undeva datorită sângelui tău stricat, le-ai antrenat. Şi sistemul de apărare găsind focarele microbiene neordonate… Ca o redută. Ce-nseamnă redută? V-aduceți aminte? Stă unu-ntr-un vârf de turn. Şi cu mitraliera trage de jur împrejur. Tot ce observă. Distruge. Sau mergeți pe stradă. Sunt zece copilaşi. Puşti. Te scuipă. Vrei să dai într-unul. Sare unul. Te-apucă de mâini şi de picioare şi te-a pus jos. Dar dacă-i pui în linie şi pac, pac, pac, câte-o palmă: i-ai terminat pe toți. Ei, acelaşi lucru se-ntâmplă cu sistemul focar microbian care se dezvoltă

în noi. Dacă eu l-am orientat şi i-am rupt de-acuma nucleul şi l-am divizat, sistemul de autoapărare distruge, această fagocitoză are loc şi sângele, care-i factorul minune, a reechilibrat dezechilibrul"[789].)
Cum alergi ca să nu oboseşti? Cheia este respirația. Inspiri patru timpi pe nas. (Ce-nseamnă 4 timpi? Patru paşi făcuți de picioare pe duşumea.) La fiecare pas tragi câte puțin aer. Atenție! Tragi aerul în *flux continuu*, dar cu intensitate variabilă. Nu există, adică, separație *netă* între timpi. (Pe întreaga durată cumulată a celor patru timpi, nu întrerupi nici un pic aspirarea aerului. Nici măcar o fracțiune de secundă! Timpii *curg* unul dintr-altul. Granița dintre ei o dă doar *reducerea* intensității de aspirare.) La sfârşitul celui de al patrulea pas plămânii trebuie să fie umpluți cu aer. (Însă nu excesiv!) Expiri 4 timpi pe gură (adică următorii patru paşi). De-asemenea etapizat. (Flux continuu şi de intensitate variabilă.) Astfel la finalul celui de-al patrulea pas făcut pe expir, tot aerul să fie ieşit din plămâni. La expirație, gura o ții întredeschisă. Şi buzele un pic țuguiate. Eşti cât mai silențios. Şi în inspir. Şi în expir. Faci zgomot? Înseamnă că respiri prea repede. Dacă poți să faci expirul mai lung decât inspirul, cu-atât mai bine. Până la de două ori mai lung. Dar tot silențios! Dacă poți face inspirul mai mare de patru timpi (şi-ai să-l poți face cu cât perseverezi în antrenament!) - 5 timpi, 6 timpi - e în avantajul tău. Dar ai grijă atunci ca şi expirul să dureze tot *cel puțin* pe-atât. (Şase timpi inspir? *Măcar* şase timpi expir.) E frig? Faci şi expirul pe nas. Dar, în situația asta, reduci la minimum viteza de-alergare. De ce? Ca să nu suprasoliciți inima şi plămânii. Poziția trupului pe tot timpul cât alergi (indiferent că mai repede, că mai încet; ori că foloseşti respirația de vară ori cea de iarnă): Spatele drept. Privirea-nainte. Ceafa detensionată. Coatele îndoite. În unghi de 90 de grade pentru viteze foarte mici. Din ce în ce mai ascuțit dacă doreşti să creşti viteza. Şi relaxate. Indiferent de viteză. Te ajuți de ele pentru avânt. Ca la mersul obişnuit. Doar că acum le ții îndoite. Vrei să creşti viteza? Le măreşti amplitudinea cursei. Umerii? Destinşi. Mereu. Ai prins ideea: să laşi plămânilor libertate de umflare cât mai mare. Să poată primi cât mai mult aer. Să nu-i jeneze nimic. Nici coloană cocoşată.

789 http://salvativasemenii.wordpress.com/2012/02/13/conferinta-valeriu-popa-si-prof-minzatu/, accesat la 12.05.2012

Nici coaste strâmtorate. De-asemenea: palmele cu fața în sus. Exact în prelungirea antebrațelor. Şi încheietura mâinii complet detensionată. Palmele să dea senzația unui uşor balans. A unei uşoare şi continue scuturături involuntare. Ai încheiat alergarea? Nu bei apă rece! Nici nu te aşezi! Faci respirația de relaxare. Cum? Eşti în picioare. Mâinile întinse pe lângă corp. Picioarele apropiate şi paralele. Complet detensionat. Păstrând paralelismul şi ținând spatele drept: duci un picior un pas înainte față de celălalt. Care? Care vrei. Şi-acum *sincronizat şi lent*: *cinci chestii*: păstrezi întins piciorul din spate; inspiri (flux continuu şi de intensitate *constantă*); îndoi genunchiul piciorului din față; te ridici pe vârfurile ambelor picioare; ridici brațele spre înainte-lateral exterior şi le îndoi din cot, cu fețele palmelor, relaxate, orientate spre înainte. Când brațele au ajuns la unghi de 90 de grade față de trunchi (adică formează o singură linie împreună cu claviculele) opreşti manevra sincronă. Rămâi nemişcat (dar nu rigid!) una-două secunde. Începi coborârea. *Tot lent şi sincron*: expiri (de asemenea flux continuu şi de intensitate *constantă*); apleci trunchiul spre înainte; îndrepți mâinile şi le aduci paralele cu trunchiul. Când vârfurile degetelor ating duşumeaua, te opreşti. Este exact clipa când şi ultimul pic de aer iese din plămâni. Rămâi nemişcat (dar nu încordat!) o secundă. Revii la verticală şi reiei exercițiul. De astă dată cu celălalt picior pus înainte. Repeți ciclul de cel puțin două ori. Scuturi energic atât picioarele cât şi mâinile. (Trebuie să eviți febra musculară!) Le masezi prin lovire energică cu cantul palmei. De jos până sus şi de sus până jos. De cel puțin două ori. Fiecare picior. Fiecare mână. Apare totuşi febra musculară? Două lucruri ai de făcut (până îți trece complet) : 1. Nu forțezi muşchii (câte zile simte organismul trebuință, suspenzi efectuarea, *la nevoie chiar în întregime*, a programului zilnic de exerciții fizice); şi 2. Iei câte două lingurițe de bicarbonat de sodiu alimentar (a nu se confunda cu praful de copt). În fiecare dimineață. Şi în fiecare seară.

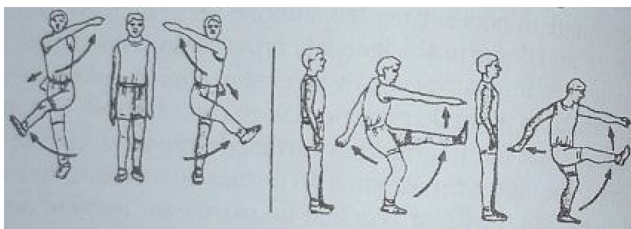
- Până aici ai făcut încălzirea. Începi exercițiile fizice propriu-zise. Ce remarci? În cadrul mai fiecărui exercițiu, poți deosebi două faze. Una îți solicită efort sporit, cealaltă doar un efort moderat. Pentru a vorbi cât mai simplu, le voi numi *efort*, respectiv *relaxare*.

Unul dintre cele mai la îndemână exemple: genoflexiunea. La coborâre (fiind ajutat de gravitație) efortul tău e relativ mic: faza de relaxare. La ridicare, eşti nevoit să depui un efort semnificativ mai mare (ai de învins gravitația): faza de efort. Pentru ce ți-e utilă această distincție? Ca să-ți adecvezi respirația la specificul fiecărei faze. (Să nu-ți îmbolnăveşti nici inima, nici plămânii.) *Pe faza de efort dai aerul afară*. Adică expiri. Pe faza de relaxare inspiri. (Asta înseamnă, revenind la exemplul cu genoflexiunea: la coborâre tragi aer, la ridicare dai aerul afară.) N-am să te plictisesc cu explicații savante.

- De asemenea: dacă tocmai ai făcut, să zicem, *podul*; execută imediat după el *coşulețul*. Cu siguranță îți este limpede motivul.

- Nu omite mişcările încrucişate. Aşa numitele, pe englezeşte, exerciții *Cross Crawl*. „Expresia *cross crawl* se referă la orice mişcare în care se folosesc în acelaşi timp brațul şi piciorul de pe ambele părți. Aceste mişcări de bază se folosesc în kinetologie în scopul îmbunătățirii coordonării motorii, a cititului, a scrisului, a concentrării, a performanței sportive şi aşa mai departe, deoarece(;) fac să se încrucişeze funcțiile nervoase, fapt care foloseşte la «educarea» şi organizarea sistemului nervos şi la îmbunătățirea capacității mentale şi a coordonării motrice"[790].

Exemple de astfel de mişcări:



Sursa imaginii: Ann Holdway, *Kinetologie. Echilibrarea energiei şi fortificarea muşchilor*, Traducere de Cornel Nicolau, Editura *Antet*, Tiparul executat de Tipografia *Antet XX Press*, Filipeştii de Târg, Prahova, 2005, pag. 78

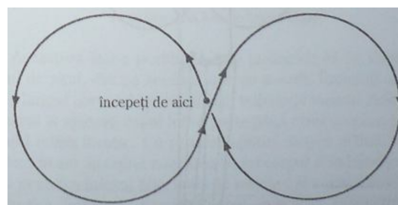
[790] Ann Holdway, *op. cit.*, pag. 76

„Mişcările de *cross crawl* se dovedesc a fi folositoare atunci când sunt executate înaintea unei activități care poate provoca stresul sau atunci când se doreşte a se îmbunătăți randamentul, ca şi în timpul unei întreceri de alergare sau unui examen. Se recomandă a se repeta mişcările cam de opt ori, dar puteți să le executați ori de câte ori doriți dacă vă simțiți în stare. Încercați să includeți aceste mişcări în programul dumneavoastră de exerciții fizice şi atunci când le executați zâmbiți sau dați drumul muzicii dumneavoastră preferate."[791].

„Aceste mişcări acționează asupra corpului, stimulând şi reechilibrând activitatea cerebrală în cele două emisfere ale cerebelului"[792].

- „Trasați prin aer, în mod lent, nişte figuri mari în formă de opt, ținând mâinile împreunate şi brațele întinse şi urmăriți mişcarea respectivă cu ochii, fixând cu privirea degetele mari. Efectuați aceste exerciții în mod lent şi cât se poate de firesc, având grijă să nu vă scape din privire nici un amănunt al mişcării efectuate"[793].





Sursa imaginilor: Ann Holdway, *op. cit.*, pag. 92 şi, respectiv, 91

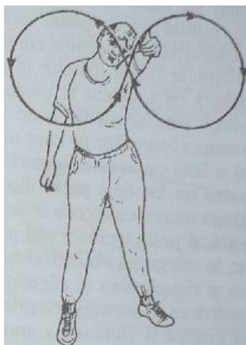
„Executarea acestei mişcări în sus şi înspre exterior este un lucru fundamental, deoarece contribuie la

[791] ibidem
[792] ibidem, pag. 66
[793] ibidem, pag. 92

îmbunătățirea capacității motorii fine, necesare scrierii cursive"[794].

Faptul că părțile corpului „sunt cointeresate în efectuarea acestei mişcări foloseşte la activarea principalelor activități motrice şi a diferitelor zone ale creierului. Mişcările care cointeresează tot corpul(;) contribuie la îmbunătățirea calității memoriei, a capacității de expresie verbală şi a auzului.

Dacă punem urechea la umăr în timp ce efectuăm exercițiul, acest lucru foloseşte la activarea auzului şi a memoriei, dat fiind faptul că memoria este strâns legată de limbaj. Ca şi în exercițiul precedent, mişcările trebuie să fie efectuate în mod lent şi toată partea superioară a corpului ar trebui să se mişte în bloc"[795].



Sursa imaginii: Ann Holdway, *op. cit.*, pag. 93

„Aşezați-vă într-o poziție în care picioarele să fie depărtate unul de altul, dar pe aceeaşi linie cu umerii. Întindeți un braț de-a lungul corpului iar pe celălalt întindeți-l înainte; ridicați-vă umărul şi aplecați capul într-o parte până când urechea atinge brațul întins înainte. Cu privirea ațintită asupra mâinii, trasați opt-uri în aer, însoțind mişcarea cu tot corpul şi îndoind genunchii pentru a înlesni libertatea de mişcare şi a uşura efortul în regiunea lombară. Efectuați apoi mişcarea

[794] ibidem, pag. 91
[795] ibidem, pag. 92, 93

respectivă cu celălalt braț. Efectuați această mişcare de câte ori puteți"[796].

- Includeți în programul vostru şi câteva exerciții pentru fortificarea ochilor.

Dintre cele mai simple menționez:

  - „Stați pe marginea unui scaun, ținând spatele drept(;) sau în picioare cu spatele drept(;)"[797].„Clipiți repetat, bătând din pleoape până vi se umezesc ochii. Sau expirând, închideți ochii strâns şi, inspirând, deschideți-i brusc"[798].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *Autovindecarea ochilor*, Traducere de Mihai-Dan Pavelescu, Editura *Teora*, Bucureşti, 2002, pag. 38

„Repetați exercițiul de câteva ori, apoi masați ochii. Tensiunile din pupile şi din muşchii ce susțin globul ocular reprezintă o cauză majoră a oboselii ochilor. Când ochii sunt umezi, ei se pot relaxa. Clipitul stimulează galandele lacrimale şi determină curgerea lacrimilor. Atunci când este făcut în mod conştient, clipitul poate elibera, ba chiar preveni, tensiunile musculare. Clipitul exersează, de asemenea, pleoapele, astfel încât şi ele se pot relaxa. Odată cu pleoapele se relaxează şi ochii"[799].

---

[796] ibidem, pag. 93
[797] Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *Autovindecarea ochilor*, Traducere de Mihai-Dan Pavelescu, Editura *Teora*, Bucureşti, 2002, pag. 37
[798] ibidem
[799] ibidem

- De asemenea stând „pe marginea unui scaun, ținând spatele drept(;) sau în picioare cu spatele drept(;)”[800]. „Închideți ochii şi împingeți-i înainte. Apoi retrăgeți-i. După ce repetați de câteva ori priviți spre un obiect. Exercițiul intensifică circulația sângelui spre creier, relaxând simultan muşchii oculari”[801].

- Aceeaşi poziție de începere ca la exercițiul precedent. „Concentrați-vă asupra unui punct îndepărtat timp de 20-30 [de] secunde, respirând normal. Mențineți concentrarea asupra punctului respectiv. După aceea, clipiți repede de câteva ori. În continuare, concentrați-vă asupra unui punct apropiat timp de 10-15 secunde, repetând procedura. Exercițiul relaxează muşchii ce controlează pupila şi le măreşte viteza de reacție, de adaptare la distanță”[802].

- Postura inițială este aceeaşi. „Lăsați bărbia în jos. Ridicați mult ochii în orbite în timp ce expirați.



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Rămâneți aşa pentru câteva secunde, apoi, relaxându-vă, reveniți cu ochii în poziția inițială şi inspirați.

Coborâți ochii şi expirați”[803].

---

[800] ibidem
[801] ibidem
[802] ibidem
[803] ibidem, pag. 38



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Rămâneți astfel timp de câteva secunde, apoi, relaxându-vă, reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori”[804].

„În continuare mişcați ochii spre dreapta în timp ce expirați”[805].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori”[806].

„Mişcați ochii spre stânga în timp ce expirați”[807].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

[804] ibidem, pag. 38
[805] ibidem
[806] ibidem
[807] ibidem

„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori”[808].

„După aceea priviți în sus sub un unghi de 45º spre dreapta, în vreme ce expirați”[809].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială”[810].

„Priviți în jos sub un unghi de 45º spre stânga, în vreme ce expirați”[811].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori”[812].

„În sfârşit, Priviți în sus sub un unghi de 45º spre stânga, în vreme ce expirați”[813].

808 ibidem
809 ibidem
810 ibidem
811 ibidem, pag. 38, 39
812 ibidem, pag. 39
813 ibidem



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială”[814].

„Priviți în jos sub un unghi de 45º spre dreapta, în vreme ce expirați”[815].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 38

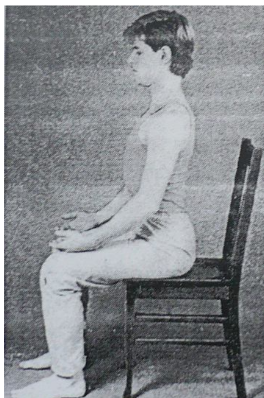
„Inspirați şi reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori”[816].

„În cele din urmă, rotiți capul de câteva ori în sensul acelor de ceasornic, rotind şi ochii în cercuri largi în timp ce expirați. Repetați în sens invers acelor de ceasornic.
Exercițiul stimulează muşchii extrinseci care susțin globul ocular”[817].

- „Stați pe marginea unui scaun cu genunchii depărtați la lățimea pelvisului, gambele drepte şi paralele pe

[814] ibidem
[815] ibidem
[816] ibidem
[817] ibidem

podea. Mențineți-vă energia în degetele mari ale picioarelor şi în părțile interioare ale genunchilor”[818].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 152

„Întindeți coloana vertebrală şi gâtul în sus, «deschideți» pieptul şi relaxați partea de sus a corpului. Puneți mâinile pe coapse ca în poziția fluture”[819]; „menținând spinarea şi ceafa întinse”[820].

Executați următoarele trei exerciții:

1. „Fără să clipiți, fixați privirea asupra vârfului nasului, concentrându-vă până vă dau lacrimile. Închideți ochii şi relaxați-vă.
2. Fără să clipiți, focalizați privirea în direcția celui de-al treilea ochi - punctul dintre sprâncene - până vă dau lacrimile. Închideți ochii şi relaxați-vă.
3. Aplecați bărbia pentru a întinde ceafa. Fără să răsuciți capul, concentrați ambii ochi asupra umărului drept până vă dau

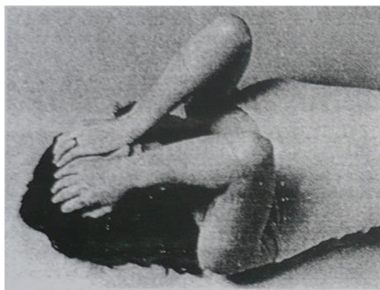
[818] ibidem, pag. 151, 152
[819] ibidem, pag. 152
[820] ibidem, pag. 55

lacrimile. Repetați asupra umărului stâng. Închideți ochii şi relaxați-vă”[821].

„După ce ați practicat aceste exerciții, acoperiți ochii cu o pânză rece sau aplicați-le vindecarea prin energia palmelor”[822].

Vindecarea prin energia palmelor, denumită şi «impunerea palmelor», reprezintă o dovadă a dorinței şi capacității de autovindecare a corpului.

Pentru practicarea ei, întindeți-vă pe spate sau stați pe marginea unui scaun. Frecați energic palmele una de cealaltă timp de 10-15 secunde, până se încălzesc. Făcându-le căuş, plasați centrii palmelor deasupra ochilor închişi”[823].



Sursa imaginii: Joanna Rotté, Koji Yamamoto, *op. cit.*, pag. 40

„Inspirați adânc şi, în timp ce expirați, imaginați-vă că se degajă prin palme spre ochi energie sau căldură. Mențineți poziția câteva minute, continuând să respirați adânc”[824]. („Orice închidere a ochilor îi relaxează. Adăugând ochilor închişi remarcabila energie a palmelor, puteți spori circulația sangvină spre ei, îndepărtând oboseala şi ajutând la limpezirea vederii”[825].)

---

821 ibidem
822 ibidem
823 ibidem, pag. 40
824 ibidem
825 ibidem

„La început, efectuați fiecare exercițiu o dată sau de două ori pentru scurt timp. Ulterior, sporiți-vă treptat capacitatea de concentrare”[826].

Gata şi exercițiile. Gata, în linii mari, să zicem, şi toate celelalte pregătiri ale dimineții.

Dincolo de zidul casei, începem ziua propriu-zisă. Stresantă... Parcă din ce în ce în ce mai stresantă...

„Cunoscând că stresul are, în mare, 5 supape de siguranță şi anume: râsul, plânsul, oftatul, căscatul şi gemutul, în funcție de împrejurări caut să folosesc una sau mai multe până când reglez stresul depăşit, nu cum fac unii căutând să-l liniştească prin fumat, băuturi alcoolice, țipete, bătăi sau alte manifestări care lezează sau stresează pe cei din jurul lor.

Trebuie să nu uităm că unul dintre organele cele mai mici ale corpului este şi limba, care de multe ori, dacă nu este controlată, produce multe stresuri”[827].

Dar mai cu seamă, caută să faci, măcar din când în când, câte un bine cuiva. Şi care să fie secretul tău. Să nu îl trâmbițezi nimănui. Şi să nu aştepți pentru el răsplată.

Fă binele şi aruncă-l în mare, spunea un inspirat la începutul Istoriei. Să nu ştie nimeni de el, numai peştii, că ei nu ştiu să vorbească, adăuga, recent, bunicul unei fete frumoase…

-------------   *   *   -------------

---

[826] ibidem, pag. 54

[827] Valeriu Popa, intervievat de Adrian Păunescu în *Ştiința de a fi sănătos (I)*, Revista *Flacăra*, nr. 1533/44 din 2 noiembrie 1984

Feriți-vă de profeții mincinoşi, care vin la voi în îmbrăcăminte de oi, şi pe dinlăuntru sunt lupi răpitori.

Matei, VII, 15

AUTOAPĂRARE PSIHICĂ

CUM SĂ DEVII IMUN LA MANIPULARE

(Textul integral al anexei
Deturnarea sistemului de învățământ şi arta fortificării psihice individuale
din lucrarea: Radu Mihai Crişan,
SPRE EMINESCU.
Răspuns românesc la amenințările prezentului
şi la provocările viitorului,
ediția a III-a revizuită, Editura Cartea Universitară, Bucureşti, 2005,
pag. 318-333)

„Nimeni dintre aceia pe care bogăția şi onorurile îi aşază pe o treaptă mai înaltă nu e mare. Aceasta-i eroarea care ne înşală, că nu apreciem pe nimeni după ceea ce este, ci îi adăugăm şi cele ce-l împodobesc.

Când vrei să apreciezi pe cineva la justa lui valoare şi să ştii ce fel de om este, priveşte-l gol: să lepede averea, să lepede onorurile şi celelalte minciuni ale soartei, să dezbrace până şi corpul – priveşte-i sufletul, dacă-i mare prin altceva sau prin el însuşi.

Să apreciem fiecare lucru, îndepărtând ce se spune despre el, şi să cercetăm ce este, nu ce e numit”.*

*Seneca,
Epistolae

„Fapte care sunt în aparență bune, prin discernământ sau dreapta socoteală(;), se descoperă ca lipsite de această calitate.

Rațiuni care păreau înainte ultimele trimit, după noi progrese în viața virtuoasă, spre rațiuni şi mai adânci(;).

După un îndelung exercițiu se descoperă de la prima vedere ce e rău într-o faptă chiar bună în aparență, sau rațiunea mai adâncă a unui lucru. Aceasta este intuiția fulgerătoare a esențelor lucrurilor şi a valorilor faptelor”.*

*Dumitru Stăniloae,
Ascetica şi Mistica Bisericii Ortodoxe, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 2002, pag. 242, 243

Învățământul este menit să creeze personalități organice. Acestea sunt conştiente că viața este un sistem de interdependențe multiple şi îşi pun, din proprie voință, viața în slujba unui principiu moral supraordonator. Ancorarea profundă în spiritualitatea şi experiența neamului lor le ajută să reacționeze eficient în fața dificultăților, chiar şi atunci când se ivesc pe neaşteptate. Acum însă, şcoala creează tipul omului universal - de nicăieri şi de peste tot, lipsit de viziunea globală asupra lumii şi a existenței. Rupt de tradiție şi de mediul în care a trăit, acest om este incapabil să facă față neprevăzutului. Orice bandă politică îl poate manipula, fără ca el să bage măcar de seamă. Îi stă în putere să se autoredreseze individual, utilizând pârghii precum: gândirea, cultura, munca, cinstea, economia, gimnastica, meditația, contemplația şi rugăciunea.

O investigare, amănunțită, a procesului istoric ce a condus la deprecierea învățământului românesc este întreprinsă de Nicolae Iorga. Acesta comentează: „Idealul educației e să dezvolți ceea ce există ca înclinație în om şi să *nu* încerci a-i da însuşiri ce nu se găsesc, ca punct de plecare în însăşi ființa lui”[828].

„Şcoala are datoria de-a ajuta societatea, de-a merge mână-n mână cu ea, şi nu de a-i sta în cale. Fiecare şcoală trebui să iasă din (să reflecte n.n.) nevoile societății, care trebui cunoscute şi înălțate, ca să ajungă la forma pe care s-o servească şcoala”[829].

„Evul mediu – bazat pe inițiativa individuală şi pe cea colectivă – avea nevoie de (îngăduia pe n.n.) orice fel de oameni, care se uneau de la sine: nu-i trebuia un om tip. Omul era pregătit pentru o viață spontanee.

---

[828] Nicolae Iorga, *Idei asupra problemelor actuale*, Editura *Cugetarea*, Bucureşti, 1935, pag. 139

[829] ibidem, pag. 208

În acel Ev Mediu, dacă erai creştin, Biserica te creştea ca pe fiul ei, acolo ţi se dădea lecţia de catehism; acolo învăţai rugăciunile, învăţai să citeşti, să scrii. Meşteşugar voiai să te faci, îl alegeai ca profesor pe meşterul cel mai bun. Apoi Universitatea: aceasta era un învăţământ absolut liber. Profesorul trata orice chestiune voia, şi aşa cum voia el, iar studentul îl asculta numai dacă îl interesa (conţinutul prelegerii n.n.)"[830].

„A venit, pe urmă, vremea stăpânirii monarhilor. Suveranul modern avea nevoie de buni supuşi. Toate erau aşa întocmite ca să pregătească pe bunul cetăţean, omul cu credinţă faţă de suveran, bun ostaş şi, mai ales, bun contribuabil. Dar învăţământul acesta nu mergea până jos. Şcoala primară n-a existat până la revoluţia franceză. Erau doar anume (câţiva n.n.) călugări care învăţau pe aceia care doreau.

Revoluţia franceză, ca şi cea sovietică, avea nevoie de anumiţi oameni; ei îi trebuia să creeze tipul revoluţionarului. De aceea, a înlăturat toate formele mai vechi de învăţământ, cu aceeaşi neîmpăcată ură căreia i-au căzut jertfă atâtea din aşezămintele capabile încă de viaţă ale vechii Francii. Creatori fără rezerve, revoluţionarii au înţeles să facă nou în toate, dând contemporanilor ceea ce le trebuia pentru a *nu* fi oameni de curte şi de lume, ci cetăţeni luptători. Se creează, astfel, şcoala publică, comună tuturora şi gratuită.

Vine apoi Napoleon, care, voind să stăpânească lumea în toate, făcu din tot sistemul său politic o imensă maşină, admirabilă prin puterea şi regularitatea ei aproape militară, care-i permiteau să fie pusă în mişcare de un singur om. Şcoala lui făcea un fel de automat în mâna puterii centrale, îmbina mecanic oameni croiţi (educaţi n.n.) pe acelaşi tip, fără îngăduinţa varietăţilor individuale. Ea (instituţia şcolii n.n.) trebuia să fie un fel de fabrică de produs oameni, pe care statul poate să-i întrebuinţeze pentru scopurile sale. Pentru a crea individul ascultător ca un soldat, Napoleon creă şcoala-cazarmă, cuprinsă într-o construcţie de nemiloase linii drepte, care trebuia să primească, în toate treptele ei, un singur impuls, iar acesta să plece de la monarhul singur. Şeful enormei cazărmi şcolare e rectorul de Academie, care dispune, în Universitate şi în licee, de o întreagă oaste disciplinată de profesori, inspectori etc"[831].

Aşadar, în timp ce „universitatea medievală era o şcoală de cugetare personală, la care venea studentul numai dacă îi plăcea cugetarea profesorului, astăzi, universitatea este o şcoală de specialităţi, nelegate între ele[832], fără nici un fel de spirit comun şi (mai

---

[830] ibidem, pag. 211, 139
[831] ibidem, pag. 212, 213

[832] Maniera didactică utilizată în transmiterea conţinutului lor informaţional către subiecţii supuşi educării - neevidenţiind, în mod deliberat, corelaţiile

mult n.n.), aceste creațiuni au un scop care nu e în societate, ci *peste* ea şi, poate, chiar *împotriva* ei. S-a creat tipul omului abstract, în afară (rupt n.n.) de orice tradiție şi de orice împrejurări în care ar avea de trăit, omul care ştie dinainte unde va fi aşezat, ce gesturi va face în fiecare moment, omul pentru care neprevăzutul n-are nici o importanță (incapabil să facă față oricărei schimbări neaşteptate a condițiilor sale de existență n.n.).

Şcoala fiind în afară de viață, învățându-te să nu ții cont de nimic ce e dincolo de casta cultă, duce la o şcolarizare *formală* a omenirii. De aici a ieşit (rezultat n.n.) o umanitate scăzută, lipsită de energie şi de entuziasm, lipsită de putința de a acționa şi de a reacționa, o umanitate împuținată şi strâmbată"[833]. De aceea, dacă „şcoala de odinioară era contactul dintre cineva care vrea să învețe şi cineva care ştie"[834], astăzi (ca să înveți n.n.) eşti silit, de multe ori, să te duci la tot felul de imbecili cu atestate, care nu cunosc, nici pe departe, ceea ce au pretenția să te învețe"[835].

Aşa, „se creează acum, pentru o lume neorganică, un tip de om universal, omul care e de nicăieri şi de peste tot, omul în afară (rupt n.n.) de tradiție, în afară (înstrăinat n.n.) de mediul în care a trăit; iar de societatea aceasta nenorocită, intrată în tipicul şcolii, oricine poate abuza, orice aventurier sau orice bandă politică se poate face stăpânul ei"[836] - speculându-i cu abilitate lipsa stilului, adică, după cum se exprimă Mircea Eliade, „a vieții proprii, ierarhice si ritmice a

---

organice existente între diferitele ramuri de ştiință -, le îngreunează acestora posibilitatea folosirii cunoştințelor dobândite într-un domeniu la mai profunda înțelegere, atât a problematicii celorlalte domenii, cât şi, mai ales, a substratului anumitor fenomene social-politice şi economice dintre cele mai sensibile şi, deopotrivă, mai grave… Spre pildă a scopului ascuns ce stă la baza formulării, într-un anume mod şi nu în altul, a vreunui text legislativ, poate chiar a vreunui articol de Constituție ori de tratat internațional. Totodată, ea păgubeşte şi progresului general al cunoaşterii stiințifice, întrucât, după cum relevă Ştefan Odobleja: „Fiecare ştiință este o porțiune a unui tot care este ***ştiința în general***. Toate ştiințele se inspiră reciproc, confirmându-se ori infirmându-se una pe cealaltă. Progresul unei ştiințe determină progresul celorlalte ştiințe şi invers. Când vrei să studiezi o ştiință, trebui s-o compari şi s-o apropii de toate celelalte ştiințe. Cele mai miraculoase descoperiri ale ştiinței pure şi ale tehnicii nu sunt, adesea, decât generalizări, analogii, translații, comparații, imitații, apropieri, împrumuturi, adaptări la un domeniu oarecare a ideilor şi procedeelor unui alt domeniu"., Ştefan Odobleja, *Psihologia consonantistă şi cibernetica*, Editura *Scrisul românesc*, Craiova, 1978, pag. 107-110

[833] Nicolae Iorga, *Idei asupra problemelor actuale*, pag. 138, 139

[834] ibidem, pag. 207
[835] ibidem, pag. 206
[836] ibidem, pag. 173, 205

adevărurilor (informațiilor fiabile n.n.) adunate"[837]... Căci, „adevărurile nu prețuiesc nimic atunci când le posezi izolate"[838], iar „ceea ce lipseşte omului modern ca să fie om întreg, este tocmai intuiția ierarhiei, a cosmizării"[839], adică, a „armonizării lor într-o viziune globală asupra lumii şi a existenței"[840]... Mai mult, ele nu numai că „nu au valoare izolată, dar ajung de-a dreptul primejdioase când încerci să compensezi cu unul singur absența celorlalte"[841].

Îmbucurător este, însă, faptul că fiecare ființă umană are posibilitatea de a-şi înfrânge, progresiv, această slăbiciune, prin activism personal. În acest sens, o serie de semeni ai noştri, printre care Scarlat Demetrescu, Mircea Eliade, Mihai Eminescu şi Petre Georgescu-Delafras, ne reamintesc că dispunem, bineînțeles nelimitativ, de pârghii precum: gândirea, cultura, munca, cinstea, economia, gimnastica, meditația, contemplația, rugăciunea.

Cel mai puternic instrument de autoapărare individuală împotriva agresiunilor manipulatorii, relevă Scarlat Demetrescu, este „fabricarea şi subtilizarea (rafinarea n.n.) continuă a materiei noastre mentale, prin „propria noastră gândire, reflectarea la ceea ce am făcut şi la urmările faptelor noastre, reflectarea la ceea ce va trebui să facem şi analizarea sub toate aspectele a efectelor ce vor urma. De la actele şi vorbele noastre, vom trece la vorbele şi faptele celor cu care am venit în contact. Care e dedesubtul vorbelor şi faptelor, de ce au procedat aşa şi nu altfel, ce au vrut ei să zică etc. Deosebit de mult se dezvoltă puterea gândirii noastre când examinăm natura şi ordinea din ea.

Gândind mereu la probleme abstracte, filosofice, ne vom obişnui într-o asemenea măsură cu acest grad înalt de gândire, încât ideile banale sau (cele n.n.) josnice ne vor provoca neplăcere. O conversație trivială ne va determina să plecăm din acel mediu. Obişnuit cu adevărul, mentalul nostru nu mai e capabil să emită minciuna. Cantitatea de cunoştințe acumulate ne va face mai înțelepți, aşa că zâmbim de milă când primim explicații şi argumentări care denotă o desăvârşită ignoranță (după caz: necunoaştere, ignorare ori încălcare n.n.) a naturii omeneşti şi a legilor naturii. Spiritul se va ascuți, într-o asemenea măsură, încât, prin inducție sau prin deducție, întrevedem sau descoperim adevărul în(;) situațiile şi împrejurările cele mai complexe"[842].

---

[837] Mircea Eliade, *Profetism românesc*, vol. I, Editura *Roza Vânturilor*, Bucureşti, 1990, pag. 113

[838] ibidem
[839] ibidem
[840] ibidem
[841] ibidem, pag. 114

[842] Scarlat Demetrescu, *Din tainele vieții şi ale universului*, Editura *Emet*, Oradea, 1998, pag. 49

Dar, întrucât, în mod legic, pertinența raționamentelor este condiționată de fiabilitatea filtrului informațional al gândirii care le efectuează, trebui să acordăm, în permanență, o deosebită atenție întreținerii şi potențării acestui filtru.

În acest sens, subliniază Petre Georgescu-Delafras, „cultura are o influență binefăcătoare asupra oricărui om, fie el oricât de slab la minte. Ea ne arată rostul vieții, ea ne arată calea pe care trebuie să mergem şi ne-o luminează cu raze din ce în ce mai clare, mai strălucitoare. Prin ajutorul culturii, ne făurim încă din vreme un ideal, pe care ținem să-l realizăm zi cu zi, şi care formează partea cea mai bună, cea mai frumoasă, a vieții noastre. Ea ne îndepărtează, de asemenea, de apucăturile rele ale semenilor noştri, ne învață să fugim de ale noastre proprii, şi ne deprinde să ne ocupăm numai de ceea ce vedem că este folositor, înălțător. Oricine îşi poate da seama că, în loc să ne pierdem vremea fără vreun folos, cine ştie pe unde – poate prin cine ştie ce cafenea, cârciumă, colț de stradă –, este mai bine să stăm acasă, sau să mergem la o bibliotecă, şi să urmărim cu atenție filele unei cărți care ne interesează. Dacă din două ore libere cât avem, de regulă, cel puțin, pe zi, am întrebuința numai una singură pentru lectură, ar fi de ajuns pentru ca să obținem o cultură demnă de luat în seamă. Sunt atâtea cărți interesante, ce ne dau învățăminte ştiințifice, sociale, etc., precum şi cărți literare, care ne descrețesc fruntea, care ne dau (bună n.n.) dispoziție sufletească, care ne mai îndulcesc viața. Apoi sunt o sumedenie de reviste ieftine, în care se găsesc articole destul de variate şi de instructive”[843].

Aşadar, după cum pledează şi Mircea Eliade, „lectura ar putea fi (poate fi n.n.) un mijloc de alimentare spirituală continuă, nu numai un mijloc de informare sau de contemplație estetică”[844]. Însă, pentru a putea beneficia - în condițiile înspăimântătoarei eterogenități calitative a informațiilor cuprinse în puzderia de tipărituri din timpul zilelor noastre – de binefacerile ei, trebuie, înainte de toate, să ştim să triem tipăriturile cu care intrăm în contact, în sensul de „a nu citi cărțile (pe cele n.n.) proaste sau mediocre, şi de a nu citi pe cele bune la timp nepotrivit (adică, atunci când suntem insuficient de maturizați pentru înțelegerea pertinentă a lor n.n.). Verificarea (selectarea n.n.) lecturilor se face foarte simplu: ne simțim (ne-am simți n.n.) mai bogați (sufleteşte şi/sau informațional n.n.) mai vii, mai umani, după o anumită carte? Asta e întrebarea care trebui să şi-o pună fiecare. Este cu desăvârşire inutil să citim acele sute de cărți care nu ne spun nimic, care nu ne emoționează şi nici nu ne îmbogățesc, acele sute de cărți mediocre, seci şi, uneori, dăunătoare. Asemenea cărți se recunosc repede: după zece sau douăzeci de pagini. Se recunosc prin fluviul lor mediocru de fapte

[843] Petre Georgescu-Delafras, *Tari şi slabi*, Ediția a III-a, Editura *Cugetarea*, Bucureşti, 1937, pag. 86, 87

[844] Mircea Eliade, *50 de conferințe radiofonice*, Editura *Humanitas*, Bucureşti, 2001, pag. 120

nesemnificative, prin personajele ireale, abstracte şi inerte, prin mediocritatea analizelor, prin truismele filosofice şi limba literară lipsită de orice valoare. În locul acestor cărți, care costă şi bani şi timp, s-ar putea citi cărțile bune, sau s-ar putea descoperi cărți uitate. Lectura nu ajunge o artă decât în clipa când ştie să prevadă valorile şi să distingă emoțiile estetice. Şi, ca şi oricare altă activitate a spiritului omenesc, şi arta lecturii nu ajunge o artă nobilă, decât prin puterea sa de a prevedea erorile şi mediocritățile, şi prin virtutea de a economisi timpul, cărțile esențiale pe care trebui să le cuprindă o bibliotecă personală fiind puține la număr"[845].

„Problema capitală este deci: prin ce metodă lectura ajunge o funcție organică, de asimilare şi nutriție, depăşind stadiul diletant, în care se află majoritatea oamenilor? Prin ce mijloc lectura începe să ne învețe să gândim, să înțelegem? Majoritatea semenilor noştri citesc, în cel mai bun caz, ca să afle lucruri noi, ca să ştie cât mai multe lucruri. Dorința aceasta este excelentă la începutul educației, dar e fatală la mijlocul vieții, la maturitate. Trebuie descoperite, atunci, cărți care ne ajută nu *să ştim*, ci *să înțelegem*; cărți care ne îndeamnă, fără ştirea noastră, la gândire, la examen (evaluare n.n.), la reflecție personală. Dacă socotim cărțile fundamentale ca un izvor nesecat de energie mentală, lectura ajunge o problemă serioasă atât pentru individ, cât şi pentru societate. Te ataşezi de cărți pentru nesfârşitele forțe spirituale care stau între copertile lor, gata, întotdeauna, să-ți vină în ajutor, să te înalțe sau să te fecundeze. Nu ne este îngăduit să lăsăm nefolosite asemenea prodigioase izvoare de energie. Nu ne este îngăduit să trecem prin viață nefolosind energia condensată în cărți"[846], cu atât mai mult cu cât „cartea este (şi n.n.) un ferment spiritual de mare putere… Să ne amintim că, în istorie, evenimentele mari, sunt făcute, de multe ori, de către oameni entuziasmați de o idee, de o carte"[847], precum şi că „funcția primordială, mistică, a lecturii, este aceea de a stabili contacte între om şi Cosmos, de a aminti memoriei scurte şi limitate a omului, o vastă experiență colectivă, de a lumina riturile"[848].

Iar, dacă, după cum precizează Petre Georgescu-Delafras, „prin mici sforțări, izbutim să ajungem la un grad mai înalt de cultură intelectuală, atunci pricepem, mai temeinic, că *munca* este condițiunea de căpetenie pentru păstrarea sănătații şi a vieții, şi că numai prin muncă continuă ne putem vedea idealul îndeplinit… Să muncim pentru perfecționarea meseriei noastre, să muncim pentru luminarea creierului nostru, să muncim pentru binele semenilor noştri.

Chiar dacă se întâmplă să nu ne vedem idealul îndeplinit pe de-a-ntregul, totuşi vom fi făcut un progres destul de simțitor, care se poate vedea numai comparându-l cu starea în care ne găseam mai

---

[845] ibidem, pag. 151, 154, 172
[846] ibidem, pag. 175, 176
[847] ibidem, pag. 178
[848] ibidem, pag. 122

înainte. Şi acest progres, presupunând că ar fi mic deocamdată, trebuie să ne bucure, trebuie să ne mândrească, căci, în sfârşit, am făcut ceva. De la a nu face nimic, până la a face oricât de puțin, este distanță mare, mare de tot. Niciodată munca bine chibzuită şi folositoare nouă înşine şi societății întregi nu rămâne nerăsplătită. Prin muncă, mulți lucrători au ajuns la situații bune şi onorabile, prin muncă mulți inculți – oameni din popor – au devenit îndrumători ai omenirii.

Trebuie să ne deprindem să nu aşteptăm de la nimeni nici un ajutor. Totul să facem noi înşine, căci numai aşa facem ceva trainic. Înălțarea noastră să ne-o facem singuri, cu o deplină conştiință a faptelor noastre. Şi, pentru ca să ne înălțăm cât mai sus, trebuie să muncim cât mai mult. Munca, în definitiv (prin rezultatele pozitive pe care ni le aduce n.n.), ne procură adevărata fericire, pe care o căutăm zadarnic aiurea.

Nu mă-ndoiesc că toată lumea înțelege că munca trebui să fie cinstită. Cinstea să ne călăuzească în toate cuvintele noastre, în toate faptele noastre, în toate aspirațiile noastre. Nu ne putem bucura cu adevărat de fructul unei munci încordate, dacă aceasta nu a fost cinstită. A fi cinstit însemnează a avea un caracter frumos, nobil, a fi curat la suflet şi, astfel, a merita toată stima celor cu care intrăm în contact. Este chiar o zicătoare: *mai bine sărac, dar cu fața curată*.

Să nu pierdem din vedere nici acest sfat pe care îl auzim adeseori: *Să fim economi!* Da, să fim economi! Economia este cea mai mare bogăție, pentru că niciodată nu mergem cu cheltuiala mai departe de suma de bani ce o avem”[849].
Căci, după cum atât de plastic ni se adresează Mihai Eminescu: „Dintre cel ce câştigă 10 şi cheltuieşte 11, şi cel ce câştigă 2 şi cheltuieşte 1, acest din urmă e bogat, iar cel dintâi e sărac”[850].

„Natural că nu toți pot face economii, fiindcă mulți câştigă atît de puțin, că abia îşi pot duce viața de azi pe mâine. Dar cei care au un prisos, oricât de mic, e păcat să nu facă economii… Spiritul de economie îl schimbă pe om cu totul: îi dă tărie, îi dă speranțe, îi dă, în sfârşit, mijlocul real de a face, mai târziu, întreprinderi comerciale ori industriale. Şi apoi, câte cazuri neprevăzute nu ni se prezintă în viață când avem absolută nevoie de o sumă oarecare de bani? Nu e mai bine ca, în loc să alergăm la cămătari, de la cari să cerem bani-împrumut cu dobânzi oneroase, să avem banul nostru, pus deoparte, şi să fim, astfel, totdeauna liniştiți? Da, e mai bine, e de o mie de ori mai bine! De aceea, să nu uităm niciodată acest vechi sfat: să fim economi!

[849] Petre Georgescu-Delafras, op.cit., pag. 87-89

[850] Mihai Eminescu, *Ilustrații administrative*, Timpul, 18 decembrie 1877, în Opere, vol. X, Ediție critică întemeiată de Perpessicius, Editura *Academiei Române*, Bucureşti, 1989, pag. 25

Cultură, muncă, cinste, economie, să fie veşnic prezente în mintea noastră – ele să fie adevăratul nostru crez – şi să fim siguri că, niciodată, nu vom avea prilejul să ne plângem de prea multe amărăciuni în viață"[851].

De asemenea, „ar trebui (trebui n.n.) să numărăm printre mijloacele de întărire individuală încă ceva: gimnastica (exercițiile fizice n.n.). Este ştiut că, mulți dintre noi, facem o bună gimnastică chiar în timpul lucrului, dar această gimnastică nu se potriveşte cu (este net inferioară ca efecte pozitive în comparație cu n.n.) aceea pe care am face-o în linişte, la aer curat, într-un timp când nu supărăm pe nimeni şi când nimeni nu ne supără. Câte puțină gimnastică pe zi, dimineața sau seara, întăreşte musculatura, ne fortifică corpul, ne înzdrăveneşte (înviorează n.n.) tot organismul. Şi tocmai acest lucru ne trebuie mai mult decât orice. Ştim că o minte sănătoasă nu poate fi decât într-un corp sănătos. Şi mai ştim că, aproape întotdeauna, buna dispoziție pentru orice fel de activitate e în strânsă legătură cu soliditatea corpului şi cu buna dispoziție a stomacului. Să ne folosim, deci, şi de acest mijloc de întărire fizică, nu pentru ca să devenim atleți, ci pentru ca să dăm corpului nostru o mai mare rezistență, pentru ca să fim oameni întregi"[852].

Totodată, continuă Mircea Eliade, un prețios aport la întărirea rezistenței psihice îl constituie meditația. În acest sens, el notează: „Meditația este un exercițiu spiritual foarte puțin practicat în lumea modernă. Deşi atâția oameni vorbesc de meditație şi teme de meditat, un prea mic număr dintre ei cunosc într-adevăr ce înseamnă acest lucru. Pentru că, în general, oamenii moderni îşi limitează viața mentală la probleme mondene, la fapte şi preocupări prea strâns legate de lumea trecătoare. Ceasurile pe care modernii le petrec fără să se gândească la asemenea lucruri sunt, de cele mai multe ori, pierdute în reverie"[853], adică într-un „automatism mental în care – spre deosebire de imaginație şi fantezie, unde inițiativa o are mintea umană – omul e pasiv, spectator, asistând cum îi trec prin fața ochilor fel de fel de imagini, aproape toate atenuate, obscure, vagi, descompuse; asociații mentale nefertile care ne stăpânesc şi ne împiedică să fim trezi (lucizi n.n.) chiar şi în marile împrejurări (cumpene n.n.) ale vieții noastre"[854].

„După cum sunt o sumă de oameni cărora li se pare că meditează – în timp ce doar visează treji -, sunt şi foarte mulți care cred că meditează pentru că se gândesc la anumite probleme, mai mult sau mai puțin esențiale. A te gândi la o chestiune politică, a studia un aspect al problemei sociale, a reflecta chiar la un subiect general –

---

[851] Petre Georgescu-Delafras, op.cit., pag. 89-90
[852] ibidem, pag. 90,91
[853] Mircea Eliade, *50 de conferințe radiofonice*, pag. 132
[854] ibidem, pag. 126, 127

cum ar fi liniile de dezvoltare istorică a unui popor – nu înseamnă a *medita*. Înseamnă, pur şi simplu, a gândi; adică a căuta să înţelegi cauza unui lucru, sau legea sa de dezvoltare, sau valoarea lui obiectivă. Gândirea este un exerciţiu mental foarte dificil şi foarte nobil, dar meditaţia este cu totul altceva. Prin meditaţie se înţelege numai acel exerciţiu spiritual prin care omul încearcă să se apropie de marile realităţi; bunăoară, de realitatea morţii sau a nimicniciei vieţii omeneşti. Obiectele meditaţiei pot fi numeroase, dar funcţia ei rămâne aceeaşi: de a aminti omului legile de fier care îl conduc, realităţile esenţiale pe care el le uită prea des, prins de vâltoarea lumii şi antrenat în durerile şi ambiţiile ei trecătoare. A medita este un lucru responsabil, în sensul că, prin meditaţie, omul se aşează faţă în faţă cu realitatea. Noi ştim ce extraordinară plasă de iluzii ţesem în faţa ochilor noştri, ca să nu vedem limpede şi continuu realitatea… Noi ştim cu ce artă ne păcălim pe noi înşine, spunându-ne că viaţa nu cunoaşte legi, fie că plăcerea este singura morală posibilă, sau mai ştiu eu ce. Cu asemenea iluzii trăim, ne zbatem, încercăm să învingem – şi, chiar, cu asemenea iluzii încercăm să ne resemnăm. Dar nu ne dăm seama că sunt iluzii decât când, printr-o întâmplare oarecare, suntem puşi faţă în faţă cu realitatea, cu adevărata realitate. Asemenea întâmplări străbat în viaţa fiecărui om. Nu se poate ca să nu rămânem, cel puţin o dată în viaţa noastră, singuri, cu desăvârşire singuri, departe de lume, departe de lumini (amăgiri sclipitoare n.n.) şi oameni, şi să nu înţelegem, deodată, falsitatea vieţii pe care o vieţuim, cumplita ei mediocritate, cumplita ei irealitate mai ales. Fiecare om şi-a făcut atunci făgăduieli solemne, că va fi mai puţin nepăsator faţă de sufletul lui, că-şi va dedica o cât de mică parte din timpul şi eforturile sale, pentru nutrirea şi luminarea acestui suflet. Dar toţi cunoaştem, din trista noastră experienţă, cât de repede am uitat asemenea ceasuri revelatorii, cât de repede am uitat şi solemnele noastre făgăduieli. Plasa iluziilor este mai tare, cu mult mai tare decât dorinţa noastră de bine… Găsim atâtea lucruri de făcut, atâtea probleme de dezbătut, atâtea munci de împlinit – trecem prin atâtea pasiuni, şi entuziasme, şi revolte, şi dureri, şi bucurii –, încât nu mai avem nici timp, nici înclinare de a gândi puţin şi la fiinţa noastră sufletească, la fericirea noastră. Fericirea se confundă, în lumea modernă, cu nenumărate erezii (abateri de la verticalitatea morală n.n.) şi simulacre, dar cea mai obişnuită confuzie este între fericire şi confort. De aceea, oamenii care caută, cu orice preţ, confortul, îmbelşugarea, stăpânirea a cât mai multe şi mai scumpe lucruri, nu vor întâlni, niciodată, fericirea… Fericit nu poate fi decât omul care nu se teme de realitate, care îi pătrunde legile, care îşi cunoaşte, mai ales, sufletul… Meditaţia ar fi (este n.n.) deci exerciţiul spiritual prin care omul se întoarce în realitate, în adevărata realitate; pe care fiecare dintre noi o întrezăreşte câteodată, dar pe care fiecare dintre noi o uită neiertat de repede. Meditaţia este tocmai tehnica prin care omul se poate apropia de realitate în orice condiţiuni, în orice decor – căci, chiar dacă se realizează mai bine în singurătate, în deplină linişte, aproape de natură, cadrul nu îi este indispensabil. Lucrul esenţial este să meditām; adică să ne reculegem, să ne regăsim, să luăm contact cu

realitatea, să cunoaştem adevărata condiție umană, adevăratul sens al existenței - dincolo de plasa iluziilor, dincolo de micile aranjamente logice şi morale ale fiecăruia dintre noi … Gândiți-vă câte lucruri încurcate s-ar simplifica şi câte dureri obscure ar fi înlăturate, dacă, în fiecare noapte, înainte de a se pregăti pentru somn, omul ar rămâne numai câteva minute singur şi ar avea curajul să privească drept realitatea… Noi, de obicei, trecem direct din patimile, din ambițiile, muncile şi reveriile zilei, în somul inert al nopții. Nu avem nici măcar cinci minute ca să meditām; să ne amintim, adică, adevăratul sens al vieții, să ne amintim că moartea ne poate surprinde în orice clipă, şi noi n-am făcut nimic, dar absolut nimic, pentru creşterea şi luminarea sufletului nostru. Meditația este o foarte bună chemare la ordine, este un interval real între cele două mari perioade de vis – visul cotidian al iluziilor şi patimilor, şi visul nocturn al trupului… Prin meditație ne amintim că suntem oameni, că există o demnitate a speciei umane, şi această demnitate este tocmai înțelegerea (de către noi a n.n.) sensului existenței noastre”[855], de a „ne împăca cu lumea din afară şi cu sufletul nostru”[856].

„Numai animalele trăiesc fără conştiința vieții lor. Omul e dator să-şi dea seama de viața lui, de condiția umană – nu numai să lupte pentru îmbunătățirea acestei vieți”[857], şi, mai grav, să caute „a trece peste fragmentul de timp care îl deprimă, în care se simte inert, obosit, negativ, consumându-l în distracții cu ritm bolnăvicios, febril, nevrotic. O (astfel de n.n.) distracție cheamă pe alta; adică fiecare distracție îşi epuizează virtutea înainte ca omul să fi depăşit timpul negativ, înainte ca el să se simtă stimulat, luminos, fertil”[858], îndeamnă ființa umană la „lene intelectuală - etern vagabondaj (mental n.n.) sau disponibilitate determinată din incapacitatea de a acționa”[859].

Un alt exercițiu spiritual benefic este contemplația. „Termenul *contemplație* se referă la o experiență concretă, bine precizată, prin care conştiința noastră poate cunoaşte anumite *obiecte* care nu ne sunt date (cognoscibile n.n.) imediat prin simțuri. Aşadar, contemplația ar fi (este n.n.) un instrument de cunoaştere, prin care omul ia cunoştiință de anumite realități dincolo de simțuri; căci atât esența operei de artă, cât şi esența lui Dumezeu nu sunt obiecte care ne cad nemijlocit sub simțuri. Ca şi celelalte exerciții spirituale, ea, contemplația, restaurează echilibrul interior al omului, îi aminteşte care e adevăratul sens al existenței, îl ajută să cunoască realitățile ultime, pe lângă care omul trece, de obicei, orb şi surd”[860].

---

[855] ibidem, pag. 132-136
[856] ibidem, pag. 159
[857] ibidem, pag. 135
[858] ibidem, pag. 146
[859] ibidem, pag. 161
[860] ibidem, pag. 137

Într-un cuvânt, exercițiul contemplației „nu este altceva decât cunoaşterea reală, concretă, experimentală, a acestor realități ultime. Prin contemplație, omul înțelege global marele miracol al Vieții, prin el îşi aminteşte de celălalt mare miracol, al morții. Este adevărat că nu-mi pot cunoaşte prin anticipație propria mea moarte. Dar pot foarte bine cunoaşte moartea altora; pot, adică, observa că oamenii mor lângă mine, şi această observație o pot transforma în experiență. O experiență care se deosebeşte hotărât de toate celelalte experiențe cotidiene ale omului. O experiență pe care o pot transforma în contemplație. Căci funcțiunea contemplației este tocmai această trăire, această experimentare a *Adevărurilor Mari*, cum sunt, bunăoară, moartea, viața, dragostea. Prin contemplație omul se poate ridica, de la experiența de fiecare zi a vieții, la înțelegerea concretă a sensului vieții; după cum se poate ridica de la faptul morții unei persoane scumpe, la înțelegerea concretă a realității morții. Contemplația este singurul exercițiu spiritual care se referă nu la *probleme* şi la *adevăruri*, ci la ființa totală a omului. Prin celelalte mijloace de cunoaştere, ne apropiem de o realitate fragmentată sau ne însuşim adevăruri limitate. Prin contemplație, luăm contact cu ființa noastră totală, indivizibilă, concretă. Oricâte adevăruri am aduna asupra omului, sau a vieții, sau a morții, nu putem epuiza aceste realități, nu putem spune: *Acum cunosc tot despre om sau despre viață*! Sunt milioane de fapte adunate până acum asupra vieții; milioane de fapte culese din ştiințele naturale, din biologie, din economia politică, din sociologie, din istorie. Şi totuşi, aceste milioane de fapte, la care se adaugă, zilnic, alte mii şi alte zeci de mii, şi al căror număr nu se va sfârşi niciodată, nu epuizează această gravă realitate: viața omului. Nu ştim niciodată *totul* despre o asemenea realitate. Sunt atâtea aspecte, atâtea funcțiuni, atâtea fapte, încât s-au creat câteva duzini de ştiințe ca să le adune, să le coordoneze, să le explice. Exercițiul numit *contemplație* are tocmai rolul de a chema la ordine, de a scoate pe om din milioanele de fapte şi miile de adevăruri care îl înconjoară şi a-l pune față în față cu realitatea *adevărată* şi simplă. Problema capitală a omului este căutarea sensului existenței. Sunt întrebări pe care nu le poate ocoli nimeni: *Cine sunt? Ce sens are viața pe Pământ? De ce m-am născut?* Asemenea întrebări şi le-au pus oamenii (încă n.n.) de la începutul istoriei, şi la ele trebuie să răspundă fiecare ins în parte. Demnitatea omului, conştiința lui morală, valoarea speciei umane chiar depind de asemenea întrebări. Şi răspunsul (la ele n.n.) nu-l găsim prin nici o ştiință. Răspunsul la aceste întrebări nu-l putem afla cercetând milioanele de fapte şi miile de adevăruri care ne înconjoară, ci contemplând *faptul* direct, realitatea întreagă şi indivizibilă. S-a observat, de către nenumărați gânditori, marea deosebire dintre *fapte* şi *fapt*. Faptele sunt infinite, şi colecționarea lor nu se poate termina niciodată. *Faptul,* însă, îl întâlnim mai rar; viața noastră întreagă este un asemenea fapt; iubirea sau moartea constituie un fapt. Contemplarea faptului este mult mai fertilă, pentru creşterea noastră sufletească, decât cunoaşterea a un milion de fapte… Marea realitate a vieții este *viața ca fapt, ca unitate*. Înțelegerea globală,

experimentală, concretă, nu se poate obţine decât prin contemplaţie… Nu înţelegi viaţa cercetând milioanele de fragmente care o alcătuiesc, ci încercând să-i pătrunzi sensul esenţial. Nu poţi înţelege omul studiind antropologia, istoria sau economia politică, ci lămurindu-ţi, ţie însuţi, sensul existenţei umane, condiţia umană. Meditaţia, tăcerea, singurătatea, contemplaţia, sunt exerciţii spirituale pe care nu le mai practică aproape nimeni astăzi. De aceea se întâlnesc astăzi atâţia oameni care nu ştiu de ce trăiesc, care nu înţeleg ce înseamnă sensul existenţei. Aceasta încă n-ar fi prea grav. Dar se întâmplă şi altceva. Asemenea oameni au o viaţă sufletească pipernicită şi bolnavă. Sunt foarte mulţi oameni bolnavi în jurul nostru, nu numai pipernicişi sufleteşte"[861].

Constatăm, chiar, „un fenomen general: că, în timp ce creşterea organică a omului (dezvoltarea trupului omenesc n.n.) este continuă, ea neterminându-se decât odată cu moartea biologică – creşterea spirituală a sa se opreşte în jurul vârstei de 16 ani. De atunci, majoritatea oamenilor nu mai cresc, nu se mai dezvoltă. Aceasta din cauza unei insuficiente nutriţii spirituale. Omul rămâne toată viaţa cu câteva superstiţii logice, câteva scheme mentale, prin care se încăpăţânează să judece lumea şi spiritul"[862].
Iar „cauza acestei grave insulte aduse demnităţii umane o găsim în necunoaşterea adevărurilor simple, în ignorarea exerciţiilor spirituale care relevă omului adevăratul sens al existenţei. Omul modern trăieşte prea mult înconjurat de fapte şi adevăruri abstracte, universale. Contemplaţia are tocmai acest rol de a transforma adevărurile universale în experienţe concrete. Dacă oamenii s-ar gândi mai des la viaţă, la dragoste şi la moarte – la aceste trei realităţi decisive şi esenţiale –, lumea contemporană ar fi, fără îndoială, altfel"[863].

Un extraordinar potenţator al efectului benefic, ce-l putem obţine, fiecare dintre noi, prin utilizarea acestui mix de metode autofortificatoare, este *rugăciunea*. „Ea - ne dezvăluie acelaşi Mircea Eliade - este trăirea sentimentului de dependenţă, înălţarea sufletului către Dumnezeu, setea de mântuire – adică de împăcare a omului cu el însuşi şi cu Firea…În rugăciune se rezumă drama condiţiei umane, marea ei neputinţă şi arzătoarea ei speranţă… Ea este cel mai pur şi, în acelaşi timp, mai uman act al vieţii religioase; este actul de abdicare a omului în faţa unei puteri nevăzute, actul lui de subsumare unei divinităţi"[864]… Rugăciunea îndelungată şi arzătoare „hrăneşte înţelegerea noastră spirituală, face loc în suflet să primim pe Dumnezeu, luminează omului lucrurile lui Dumnezeu, ne face familiari cu fulgerele Luminii, ajută să crească credinţa şi nădejdea în Lumea

[861] ibidem, pag. 137-141
[862] ibidem, pag. 122
[863] ibidem, pag. 141
[864] ibidem, pag. 108, 109

Binelui”[865], adică, potrivit lui Grigore Cristescu, a acelei organizări sociale spiritualizate, caracterizate prin „reintegrarea sufletului omenesc în sfera superioară a unei vieţuiri fără umbre şi fără scăderi”[866].

„Omul - conceptualizează Vasile Băncilă - a trăit multă vreme într-un mediu socio-cosmic. Acesta e mediul natural, sănătos, biologic şi spiritual totodată. Astăzi însă, el trăieşte numai într-un mediu social, şi încă într-o societate unilaterală sau de extracte epidermice (şi, mai grav, mediului său actual îi sunt caracteristice îngustimea intelectual-afectivă şi instinctualitatea primar-senzuală n.n.) Sufletul omenesc trebuie să-şi ceară drepturile până în cele din urmă. Ceea ce se impune e o *recosmizare a omului*. O stabilire a legăturilor cu realitatea, o *reontologizare* a sa”[867].

Prin transformarea de către din ce în ce mai mulţi dintre noi a mixului acţional enunţat în mod de viaţă, „funcţiile majore ale omului – funcţia morală, funcţia religioasă, funcţia logosului – vor reapărea în chip firesc în umanitate”[868], având ca izvoare „resorbirea artificialităţilor şi reîncadrarea în realitate”[869]. Iar ea, umanitatea, va conştientiza din nou magnifica realitate a ritmurilor cosmice, surprinsă, de către Vasile Pârvan, în doar două fraze tulburător de dense: „Fenomenele vieţii omeneşti sunt o parte integrantă din ritmica universală. Aceleaşi legi cosmice determină viaţa umană şi pe cea extraumană, pe *Pământ*, ca şi în viaţa lumilor nesfârşite, în *Univers*”[870]. O formulare identică, dar relativ detaliată, a substanţei informaţionale a acestor gânduri, utilă, după părerea mea, înţelegerii cât mai profunde a lor, ne este oferită de Dumitru Constantin Dulcan: „Toate planurile existenţei vizibile şi (a celei n.n.) invizibile se suprapun: orice acţiune în plan verbal, afectiv, organic sau funcţional, fizic sau pur informaţional, se traduce obligatoriu în termeni de energii, de atomi, de reacţii chimice, de mobilizare fizică, de ineluctabile legităţi. Fără această suprapunere de planuri – începând de la particulele subatomice, trecând prin chimie, biochimie, fiziologie, informaţie, cibernetică, Univers – nimic nu există.

Legea fundamentală a Universului o constituie corelarea armonioasă a *tuturor* acestor planuri. Orice distorsiune la nivel de acţiune sau numai de gând implică boala şi suferinţa. Soluţia prevenirii lor constă în respectarea legii armoniei prin controlul conştient al

[865] ibidem, pag. 113

[866] Grigore Cristescu, *Fapte şi orientări creştine*, Editura *Ramuri*, Craiova, 1924, pag. 10
[867] Vasile Băncilă, *Filosofia vârstelor*, Editura *Anastasia*, Bucureşti, 1997, pag. 33, 34

[868] ibidem, pag. 34
[869] ibidem

[870] Vasile Pârvan, *Idei şi forme istorice*, Editura *Cartea Românească*, Bucureşti, 1920, pag. 49

întregii conduite, care trebuie să aibă o finalitate în exclusivitate pozitivă, negentropică”[871].

Şi, în măsura în care, gradul nostru de autodisciplină va creşte, solidarizarea noastră cu următoarele mărturii, depuse în fața eternității de către Valeriu Popa, va fi mai profundă: „Din viață nu rămâi decât cu cunoştiințele ştiințifice acumulate din toate domeniile şi cu faptele de iubire morală. Asta e bagajul cu care pleci sus, asta e toată averea ta. Prin credință şi ştiință, trebuie să ajungem la convingerea că nu suntem independenți, ci dependenți, modul de dependență față de Ceva sau de Cineva, va fi demonstrat mâine”[872]. „Tot ceea ce facem, de la gând, privire, gest, vorbă, faptă, se înregistrează undeva în *finitul* (determinabilul, *astăzi* doar cu mijloace extrasenzoriale, dar *mâine* cu procedee tehnice ale căror rezultate vor putea fi observate, senzorial, de către oricine n.n.) care ne înconjoară şi, când plecăm din viață ne reîntâlnim cu noi, fiind direct răspunzători pentru tot ce am făcut”[873].

-------------- * * -------------

[871] Dumitru Constantin-Dulcan, *Inteligența materiei*, Ediția a II-a revăzută şi adăugită, Editura *Teora*, Bucureşti, 1992, pag. 292, 293

[872] Valeriu Popa, Sanda Ştefan, Raluca Dumitrache, *Dăruim lumină şi iubire pentru vindecarea sufletului şi a trupului*, Tipografia *Everest 2001*, Bucureşti, 2002, pag. 15

[873] ibidem, pag. 8

ÎNCHEIRE

Fă binele şi aruncă-l în mare.

Cel mai bun discurs e cel mai scurt.

-------------- * * --------------